

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№ 4 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ 4/08 от 26.08.2025
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ
И.В. Поликарпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Возраст обучающихся: 7 -15 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Семушкина Вероника Константиновна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – это отличный способ не только проявить и показать себя на танцполе, но и возможность лучше узнать самого себя, погрузиться в глубины самосознания. Современный танец – это передача понимания окружающего мира через призму современности – музыку, стиль одежды, раскованность движений. Этот вид танца создан для тех, кто увлекается современными направлениями в музыке, для тех, кто не стесняется своего тела. Современный танец на то и современный, чтобы идти в ногу со временем, видоизменяясь под стать моде, веяниям поп-культуры, запросам времени.

Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым. Современный танец, в отличие от классического танца, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

На современном этапе развития общество осознало необходимость духовного, физического и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли дополнительного образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, ориентированных на изучение культуры, современного искусства, народного творчества и охрану здоровья детей. На изучение современного танцевального искусства и направлена дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец».

Данная программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹ и реализует основные идеи дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; организация содержательного досуга; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства; сохранение и охрана здоровья детей.

Направленность программы – художественная.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 7-16 лет, имеющих хорошие физические данные, так как обучение по данной программе предполагает углубленный уровень изучения материала, серьезные тренировочные занятия и физические нагрузки, стабильные конкурсные выступления.

Обучаться современному танцу могут дети, не имеющие специальной хореографической подготовки, однако, желательно наличие музыкального слуха.

Обязательным условием приема для всех желающих заниматься по данной программе является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям хореографией.

Актуальность программы

Современное танцевальное искусство в настоящее время востребовано среди детей и подростков. Современный танец является прекрасным средством развития двигательных

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

способностей, повышения уровня физической подготовленности. Как и другие виды танца, он формирует и укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает координацию движений, двигательную память и внимание, но он - средство для более яркого самовыражения и творческого эксперимента.

Данная программа позволяет направлять энергию в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движеческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики и современного танца, а также приобретает друзей по интересам и опыт конкурсных и выступлений.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она основана на интеграции разных стилей и направлений современного танца и современной музыки и выражении их в сценических формах эстрадного танца – популярной формы демонстрации современной хореографии.

Направленность работы на концертную деятельность является еще одним отличием программы от существующих. Коллектив ГБУ ДО ЦДЮИ Приморского района много выступает на различных концертных площадках как в Санкт-Петербурге, в городах России, так и за рубежом, что влияет на ежегодное увеличение количества часов, отведенных на постановочно-репетиционную и концертную деятельность.

Учебно-воспитательный процесс организован через совместную деятельность ребенка и педагога, общение в единой команде, взаимную поддержку и общее стремление к достижению поставленных целей и задач. Четко выстроенная продуктивная деятельность преподносится через создание атмосферы творческой мастерской, где все являются соавторами конечного продукта – танца.

Обучение по программе строится с учетом педагогических принципов, оказывающих влияние на уровень подготовки учащихся:

- последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности;
- параллельное освоение теории и практики;
- параллельное освоение общих и индивидуальных связок и вариаций;
- включение в курс исторических справок о танце в целом, расширение культурного кругозора.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 5 лет, 504 часа.

Уровень освоения – углублённый.

Цель программы: содействие творческому самовыражению и развитию личности учащихся через овладение навыками современной хореографии.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства:
 - овладение знаниями в области современной музыки и танца;
 - овладение основными техниками современного танца;
 - обучение навыкам сценического танцевального мастерства;
 - обучение ансамблевому исполнительству и искусству импровизации;

Развивающие:

- развитие интереса к современному танцу и современному искусству;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие памяти, мышления, воображения и творческой активности;

- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности и артистизма;
- физическое развитие, улучшение координации движений;
- приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- развитие художественно-эстетического вкуса, формирование эстетических оценок, суждений;

Воспитательные:

- формирование внутренней и внешней культуры учащихся, в т.ч. музыкальной;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия;
- формирование коммуникативных качеств, умения работать в группе.

Планируемые результаты обучения по программе

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет интерес к современному танцу и современному искусству;
- приобрел опыт творческой деятельности и публичных выступлений;
- творчески подходит к выполнению поставленных задач;
- проявляет дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, ответственность за общее дело и свой вклад в него;
- проявляет личностные качества, ориентированные на ценностное отношение к себе, к другим людям, к окружающему миру;
- создает и поддерживает доброжелательную атмосферу в коллективе;
- ориентирован на здоровый образ жизни.

У учащегося развиты:

- музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
- память, мышление, воображение и творческая активность;
- двигательно-танцевальные способности, эмоциональность и артистизм;
- физические качества, координация движений;
- художественно-эстетический вкус.

Метапредметные результаты

- освоение общих навыков учебно-познавательной деятельности: самостоятельное осмысление и решение поставленной задачи, анализ проделанной работы, планирование и организация дальнейшей деятельности;
- обладание коммуникативными умениями: умение общаться и работать в ансамбле, малых группах, парах, умение выступать перед аудиторией;
- сформированности культуры общения и выполнение норм поведения в обществе.

Предметные результаты

Учащийся:

- будет знать историю возникновения и развития современного танца; терминологию и основные направления современного танца;
- будет разбираться в направлениях современной музыки;
- будет уметь:
 - хорошо ориентироваться в пространстве зала;
 - различать музыкальные размеры;
 - владеть своим телом и свободно двигаться под музыку, эмоционально, координировано двигаться в ансамбле;
 - поддерживать себя в хорошей физической форме, выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке и стрейтчингу;

- самостоятельно подбирать музыку в стиле современного танца, а также уметь импровизировать под нее;
- выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других.

Условия реализации программы

На 1-й год обучения принимаются дети 7-9 лет, начальные знания и умения по предмету не требуются. Необходимым условием приема является наличие медицинского допуска к занятиям современным танцем.

Возможен дополнительный набор в группы 2-го и последующего годов обучения по итогам собеседования и определения уровня хореографической подготовки учащегося.

Формы проведения занятий: беседа, встреча, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, репетиция, творческая мастерская, творческий показ, творческий отчет, баттл, тренинг, фестиваль, экскурсия.

Формы организации деятельности детей на занятии

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, игра, творческая мастерская, тренинг);
- **групповая:** организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- **коллективная (ансамблевая):** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, творческий отчет, конкурс, батл);
- **индивидуальная:** организуется для работы с одаренными детьми, с солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, применяется в искусстве импровизации как основная.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимо иметь:

- учебный класс со специальным покрытием, оснащенный зеркалами и специальными станками;
- аудиоаппаратура;
- мультимедиа аппаратура;
- гимнастические коврики и спортивные маты;
- тренировочная форма и танцевальная обувь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Разогрев	12	9	3	Наблюдение
3.	Основы стиля «модерн»	10	8	2	Технический зачет
4.	Основы стиля «хип-хоп»	10	8	2	Технический зачет
5.	Полу акробатические элементы	10	8	2	Технический зачет
6.	Искусство импровизации	12	9	3	Батл
7.	Изучение танцевального репертуара. Постановочная деятельность	16	12	4	Концерт
8.	Итоговое занятие	1	1		Викторина, творческий показ
Итого		72	55,5	16,5	

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Разогрев	12	9	3	Наблюдение
3.	Основы стиля «модерн»	10	8	2	Технический зачет
4.	Основы стиля «хип-хоп»	10	8	2	Технический зачет
5.	Полу акробатические элементы	10	8	2	Технический зачет
6.	Искусство импровизации	12	9	3	Батл, джем
7.	Изучение танцевального репертуара. Постановочная деятельность	16	12	4	Концерт
8.	Итоговое занятие	1	1		Домашний концерт
Итого		72	55,5	16,5	

Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Время			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Разогрев	8	6	2	Наблюдение
3.	Основы стиля «модерн»	12	9	3	Технический зачет
4.	Основы стиля «хип-хоп»	12	9	3	Технический зачет
5.	Полу акробатические элементы	10	8	2	Технический зачет

6.	Искусство импровизации	12	9	3	Батл, джем
7.	Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность	16	12	4	Концерт, конкурс, фестиваль
8.	Итоговое занятие	1	1		Творческий показ
	Итого	72	54,5	17,5	

Учебный план 4-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Время			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Разогрев	16	13	3	Наблюдение
3.	Основы стиля «модерн»	24	18	6	Технический зачет
4.	Основы стиля «хип-хоп»	24	18	6	Технический зачет
5.	Полу акробатические элементы	24	18	6	Технический зачет
6.	Искусство импровизации	22	17	5	Батл, джем
7.	Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность	30	23	7	Концерт, конкурс, фестиваль
8.	Итоговое занятие	2	2		Творческий показ, отчетный концерт
	Итого	144	110	34	

Учебный план 5-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Время			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Разогрев	16	13	3	Наблюдение
3.	Основы стиля «модерн»	24	18	6	Технический зачет
4.	Основы стиля «хип-хоп»	24	18	6	Технический зачет
5.	Полу акробатические элементы	24	18	6	Технический зачет
6.	Искусство импровизации	22	17	5	Батл, джем
7.	Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность	30	23	7	Концерт, конкурс, фестиваль
8.	Итоговое занятие	2	2		Класс-концерт
	Итого	144	110	34	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На первом году обучения основная задача - пробудить и поддерживать интерес к занятиям. Учащиеся знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки современного танца: ритмичность, динамику, позитивность, определенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы актерского мастерства.

При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, сохраняя его силу и гибкость, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия проходят в игровой форме, на базовом материале, который как раз позволяет развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе.

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и этапами развития современного танца;
- дать основные танцевальные понятия и термины;
- освоить основные правила танцевального этикета;
- выучить основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения элементов;
- изучить определенные программой виды упражнений и движений;
- привить первоначальные навыки пространственного расположения, перемещения по сценической площадке;
- освоить построения на «середине»;
- научить начинать движения самостоятельно после музыкального вступления;
- отработка устойчивости (апломба) и развитие шага;

Развивающие:

- развитие интереса к современному танцу и современному искусству;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, музыкальной памяти;
- развитие памяти, мышления, воображения;
- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности и артистизма;
- физическое развитие, улучшение координации движений;

Воспитательные:

- воспитание музыкальной культуры;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия;
- формирование навыков общения в коллективе, умения работать в группе.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- история возникновения, этапы формирования и развития современного танца
- цель и задачи обучения, режим занятий
- правила поведения в танцевальном зале, в ЦИ
- нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды)

Практика

- Упражнения на формирование правильной осанки
- Упражнения на разогрев мышц
- Тестовые упражнения для проведения начальной диагностики
-

2. Общеразвивающие упражнения. Разогрев

Теория

Разогрев (разминка)-залог успешных занятий без травм. Активные и пассивные упражнения. Основные условия правильного исполнения упражнений. Сочетание общеразвивающих движений, партерной гимнастики, ходьбы, танцевальных элементов для развития координации движений. Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Движения для развития гибкости. Правила растяжки. Чувство напряжения и расслабления мышц.

Практика

- Упражнения на формирование правильной осанки
- Упражнения на разогрев мышц:
 - стопы и ахиллесово сухожилие
 - коленный сустав
 - тазобедренный сустав
 - позвоночник
- Разучивание движений:
 - у станка
 - на середине зала
 - на разных уровнях (стоя, сидя, лежа)
 - сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе, с упражнениями в медленном темпе

Движения головой:

- наклоны вперед-назад, из стороны в сторону (ухом к плечу), диагонально, крестом
- повороты в правую и левую стороны
- свинговое раскачивание
- смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону (руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь)

Движения плечевого пояса:

- подъем и опускание одновременно двух плеч с остановкой в центре и без остановки (крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка»)
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз)
- параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр)
- twist, изгиб плеч (одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад)
- «шейк»

Движения грудной клетки:

- движения из стороны в сторону, вперед-назад
- горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (начинать крест и квадрат с разных точек)

Движения бедер:

- слитное движение бедрами вперед-назад, из стороны в сторону
- полукруги справа-налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу
- «крест»
- «квадрат»
- «восьмерка»

Движения рук:

- изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем
- положение flex (флекс) – сокращенная ладонь
- круги в параллельных направлениях двух предплечий
- круги кистью в параллельных направлениях

Движения ног:

- изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой
- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад
- круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто
- переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение

Упражнения stretch-характера (растяжка)

- поочередная работа стоп со сменой положения (flex, pointe): п.н – flex, л.н. – pointe и наоборот
- в положении лежа
- в положении сидя

Упражнения для позвоночника:

- упражнения свингового характера (наклоны, повороты торса)
- полукруги, круги торсом.
- contraction – сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение тела (исполняется на выдохе)
- Release – расширение тела в пространстве (исполняется на вдохе).
- положение body-roll («волна»)
- упражнения на contraction (сокращение тела) и release (расширение тела) в положении «сидя»
- Выработка темпа движений (передвижения в пространстве)
 - шаги, сгибая колени, при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад
 - шаги по квадрату
 - трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
 - триплеты с продвижением вперед, назад, по кругу
 - прыжки: hop, jump, leap

3. Основы стиля «модерн»

Теория

Модерн – стиль танцевального искусства. Особенности стиля «модерн». Ломаные движения тела, эффектные хореографические ходы. Отличия стилей «джаз» и «модерн». Техника исполнения базовых движений.

Практика

Базовые движения стиля

Позиции ног:

- параллельные позиции ног (I, II, IV, V)
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V)
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II)

Позиции рук:

- нейтральное или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца: руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты
- press-position: локти согнуты, ладони впереди на kostochkakh taza либо на диафрагме
- первая позиция: руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении), кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу
- вторая позиция: позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться
- третья позиция: руки над головой могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены

- *merk position*: это специфическая позиция модерн-джаз танца (руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса)
- *V-положения*: положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены
- положение кисти «flex»

Изоляция

Упражнения в положении стоя:

- изолированная работа головы (наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты вправо и влево)
- изолированная работа плеч (вверх – вниз, вперед – назад)
- изолированная работа рук (кисти, от локтя, от плеча)
- изолированная работа грудной клетки (из стороны в сторону, вперед – назад)
- изолированная работа бедер (пельвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону)
- изолированная работа ног, стоп (стопа -flex и pointe, prance, pas tortillé, catch step; от колена)

Упражнения в партете:

- изоляция головы (может исполняться во всех уровнях)
- изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)
- изоляция грудной клетки
- изоляция рук
- изоляция ног

Упражнения для развития подвижности позвоночника

- flat back в сторону
- flat back вперед в сочетании с работой рук
- deep body bend
- hinge-позиции

Экзерсис у станка

- plie по I, II параллельным позициям
- port de bras с оттяжкой от станка
- releve по I, II параллельным позициям
- flat back вперед:
 - body roll
 - на прямых ногах
- battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад
- battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад
- rond de jambe par terre en dehor u en dedane
- battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям
- ggrand battement во всех направлениях боком к станку по параллельным позициям

Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги:

- grand battements вперёд на 90°
- pas de bourre с preparation к пируэтам

Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса
- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса
- leap с трамплинным зависанием в воздухе

Вращения:

- chaines (на вытянутых ногах, на plié, на полной стопе и на п/п)

Swing с grand battement в продвижении

Упражнения в партере:

- «на четвереньках»
 - опора на руках и коленях
 - одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки
- «на коленях»
 - стоя на двух коленях
 - стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении
- «сидя»
 - frog position («лягушка» - колени согнуты, стопы вместе)
 - первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед)
 - вторая позиция (ноги разведены в стороны)
 - третья позиция (положение «swastica»), но стопы плотно прижаты к ягодицам)
 - четвертая позиция или «swastica»
 - пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены)
 - колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно)
 - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу
 - джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута)
- «лежа»
 - на спине
 - на животе
 - на боку

Адачио(комбинация)

- Разучивание движений

Движения ног:

- battement relevé lent
- demi rond и grand rond
- demi-plié
- flex стопы и колена

Движения корпуса:

- flat back
- arch
- lay out

Позы и положения:

- attitude
- eepaulement
- т-позиция

- Разучивание комбинаций на разных уровнях:

- верхний уровень (на полупальцах, на всей стопе)
- средний уровень (колени согнуты на demi и grand plié, «стоя на коленях»)
- нижний уровень (на четвереньках, сидя, лежа)

с использованием:

- различных видов шагов;
- движений изолированных центров;
- вращений;
- движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

4. Основы стиля «хип-хоп»

Теория

Стиль «Хип-хоп» и его подстили. Специальная терминология. Роль «Хип-хопа» в увеличении двигательной активности, регулировании психического состояния, укреплении мышц. Значение для танца координации движений. Характер и манера исполнения танца. Динамика, ритмика, счет (музыкальный размер) и темп в танце. Характер музыкального сопровождения. Методика базовых движений и вариации из них. Особенности выполнения базовых движений. Особенности построения танцевального комплекса, программа его освоения. Построения и перестроения в танце.

Практика

Слушание музыки. Работа с видео материалом. Музыкально-ритмические упражнения. Разучивание элементов и движений хип-хопа. Соединение движений в танцевальные связки.

Groove - «кач» -движения корпуса в ритм звучащей музыке:

- Bounce – ноги на ширине плеч, на каждый счет плавное сгибание коленей и перемещение корпуса вниз (на первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются)
- обратный «кач» - вверх (в такт музыке выпрямление коленей, делая движения корпусом вверх)
- быстрая пульсация – движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета

Шаги

Активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены.

- широкая вторая позиция ног с plié (выворотно и не выворотно);
- скрестный шаг через кач с добавлением рук;
- нір-нор:
 - two step из середины
 - поочередно правой и левой ногой через Cross step (перекрестный шаг для смены ноги) нужно наступать по воображаемым вершинам треугольника
 - sham rock – движение по диагонали в одну сторону и обратно

Базовые движения

- jete (прыжки с ноги на ногу)
- pas de bourrée (быстрые смены ног)
- pirouette (вращения)
- moon walk forwards (лунная походка)
- wWaves (волны руками и корпусом)

5. Полу акробатические элементы

Теория:

Значение акробатических элементов в современном танце. Техника безопасности и методика их исполнения.

Практика:

Отработка спортивно-акробатических элементов, их модификаций:

- выход на большой мостик из положения лежа/стоя;
- стойка на лопатках «березка»;
- кувырки вперед/назад;
- боковые перекаты.

Использование всех разученных элементов в танце.

6. Искусство импровизации

Теория:

Понятие «импровизация». Основы импровизации. Ритмика. Основы музыкальной грамоты. Понятия «ритм» и «метроритм». Формы и жанры музыки. Музыкально-ритмические упражнения. Назначение музыкально-ритмических движений. Основные технические навыки движения. Соблюдение правил при выполнении упражнений на месте («по квартирам») и по кругу. По кругу: «бегущие» упражнения сменяются «ходящими». Работа над выразительностью движений.

Практика:

- Разучивание и отработка движений

Основные технические навыки:

- умение начинать двигаться с началом музыки;
- умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
- умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения.

Упражнения для развития музыкально-двигательной выразительности:

- «Тугая резинка» (плавное полуприседание)
- «Поющие руки» (плавное движение рук)
- «Дыхание и трепет»
- «Рисовать круг»
- «Плечи-лопатки»
- «Закрыть книжку, раскрыть»
- «На колени, с колен»
- «Дотянуться до небес»
- «Поскокушки»

Упражнения для рук на выразительность:

- «Колибри»
- «Тюльпан»
- «Мягкие руки»
- «Дыхание бабочки»

Упражнения по кругу:

- «Бег с воображаемым мячом»
- «Парашюты»
- «Мячики»
- «Клоун»
- «Ртуть»
- «Огонь-Лед»
- «Пластилиновые куклы»
- «Марионетки»
- «Спагетти»
- Сочинение 1 или 2 пластических движений самостоятельно, согласно заданной музыке.
- Сочинение элементарной комбинации на 16 тактов, включающей движения изолированных частей тела, шаги, смену положений, прыжки.

7. Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная деятельность

Теория

Понятие «танцевальный номер» и его составляющие. Техника исполнения движений.

Профессия «режиссер-постановщик».

Практика

Прослушивание и анализ музыкального материала.

Разучивание танцевального репертуара:

1. «Доброта»

2. «Бибика»
3. «Счастье»
4. «Аэробика»
5. «Россия-чемпионка»
6. «Дети солнца»
7. «Я, ты, он, она»

Постановка номеров педагогом по своему усмотрению.

8.Итоговое занятие

Практика

Открытое занятие. Викторина на знание теоретических вопросов программы. Творческий показ разученных комбинаций и танцевальных номеров. Анализ результатов обучения.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные результаты

- учащийся имеет интерес к занятиям современным танцем;
- получили развитие:
 - музыкальные способности: слух, ритм, музыкальная память;
 - память, мышление, воображение;
 - двигательно-танцевальные способности, эмоциональность и артистизм;
 - физические качества (выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть), координация движений;
- снижение страха публичности, большого количества людей (умение вести себя на публике, избавление от зажимов);
- расширился музыкальный кругозор, получили развитие навыки музыкальной культуры.

Метапредметные результаты

- заложены основы культуры общения и выполнения норм поведения в обществе;
- имеет начальные знания и умения коллективной работы.

Предметные результаты

Учащийся будет знать:

- начальные сведения из истории современного танца;
- основную терминологию изученных упражнений и движений;
- основные правила танцевального этикета;
- основные положения рук, ног, головы, корпуса в современном танце;
- технику выполнения базовых движений современного танца;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке и стрейтчингу;
- технику безопасности поведения на занятиях;

уметь:

- быстро и четко реагировать на задания преподавателя;
- правильно выполнять упражнения на разогрев и координацию;
- хорошо ориентироваться в пространстве зала; выполнять построения и перестроения на «середине»;
- правильно дышать в движении;
- различать музыкальные размеры;
- изолировать отдельные центры тела, правильно выполнять упражнения stretch-характера;

- технически грамотно исполнять проученные элементы и движения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

На 2-ом году обучения продолжается изучение базовых движений стиля «хип-хоп» (степы и кач) и усложненных вариаций базовых движений, освоение комбинаций. Рутина – более координационно сложная композиция в отличие от вариации, имеет более сложный ритмический рисунок. Рутина направлена на наработку определенной техники исполнения движений (скорость, пластика, и т.д.).

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- разучить основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения элементов, движений и связок;
- обучить исполнению новых элементов и движений;
- расширить знания в области современной музыки и хореографии;
- обучить навыкам сценического исполнительства;
- обучить ансамблевому исполнительству и импровизации;
- научить выполнять движения с зеркального показа;

Развивающие:

- развитие интереса к современному танцу и современному искусству;
- развитие музыкальных способностей;
- развитие памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности и артистизма;
- дальнейшее физическое развитие, улучшение координации движений;
- развитие силы мышц рук и ног, выносливости путем увеличения нагрузки;

Воспитательные:

- формирование внутренней и внешней культуры учащихся,
- воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия;
- формирование коммуникативных качеств, умения работать в группе;
- привитие навыков культуры поведения на занятиях, репетициях, концертах, гастрольных поездках и т.д.;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- правила поведения в танцевальном зале;
- нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды);
- расписание занятий;
- этапы формирования и развития стилей современного танца;
- важность дыхания и периодического расслабления всех групп мышц с помощью дыхания во время занятия.

Практика

- музыкально-ритмические упражнения;
- упражнения на правильное дыхание и восстановление дыхания после физической нагрузки;
- повторение хореографических композиций, разученных на 1 году обучения.

2. Общеразвивающие упражнения. Разогрев

Теория

Разогрев. Задача этого раздела урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Способы разогрева: у станка, на середине, в партере. *Практика*

Упражнения для отдельных частей тела:

- голова: комбинация из движений, изученных ранее, соединение движений головы с движениями рук
- плечи: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями рук и корпуса
- грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости
- тазобедренная часть: круги, полукруги одним бедром, восьмерки, поочередные подъемы и опускания бедра
- руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями головы и корпуса
- ноги: разогрев всех суставов ног, круговые и ротационные движения

Общая разминка

- *упражнения stretch-характера*, т.е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела:
 - на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере)
 - растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц
 - ротационные движения бедра на шпагатах
- *упражнения для позвоночника* (выполняются стоя или в партере):
 - наклоны торса
 - волны
 - спирали
 - растяжения
- *разогрев ног*:
 - упражнения у станка для разогрева стопы и голеностопного сустава
 - растяжки в сочетании с relevé c demi-plié и grand plié по параллельным и выворотным позициям
 - battement tendu
 - battement jeté
 - маховые движения ног на всех уровнях (сидя, лежа, на четвереньках, стоя)
- *упражнения свингового характера*:
 - contraction, release в положении сидя
 - swing в положении лёжа на полу
 - различные перекаты
 - «поза эмбриона», «собака», «столбик», «кошка», « cobra »
 - падения (drop) торса в различных направлениях

3. Основы стиля «модерн»

Теория

Понятия contraction (сокращение тела), release (расширение тела), амплитуда движения, положение body-roll («волна»). Методика развития выносливости. Техника Д. Хамфри и Х. Лимона: движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) - обратный возврат (recovery).

Практика

Базовые движения

- contraction (сокращение тела)
- release (расширение тела)

- swing - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в джазовом ритме
- thrust — резкий рывок грудной клеткой вперед, в сторону или назад
- tilt — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» ногакрыта в противоположном направлении на 90градусов
- tombé — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié и с падением в партер

Изоляция

Голова

- sundari в различных направлениях и в любом комбинированное.

Плечи

- круговые движения плеч /синхронизированные и асинхронные
- twist плеч
- шейк плеч

Грудная клетка

- движение из стороны в сторону
- движение вперед-назад
- подъем и опускание

Пельвис (тазобедренная часть)

- Hip life - подъем бедра вверх
- shimmi
- jelly roll

Упражнения для позвоночника

- наклоны торса:
 - flat back (плоская спина)
 - deep body bend
 - side stretch
- изгибы торса:
 - twist или изгиб позвоночника
 - curve (керф)
 - arch (арка)
 - twist торса
 - roll down
 - roll up
- спирали:
 - body roll («волна»)
 - contraction, release, high release
 - contraction
 - release
 - tilt, layout

Экзерсис у станка

- plie по I, II выворотным позициям и по I, II out позициям
- Port de bras с оттяжкой от станка в сочетании с упр. для позвоночника
- releve по I, II выворотным позициям, и по I, II out позициям
- flat back вперед:
 - на plié
- ronddejambe par terre en dehors en dedans:
 - на plié
 - «восьмерка»
- battement fondu с сокращенной стопой, по выворотным позициям

- grand battement во всех направлениях боком к станку по выворотным позициям

Экзерсис на середине зала

Все движения на середине зала исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров.

- Demi plié и grand plié координируются и сочетаются:
 - с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пельвис и рук)
 - с наклонами, спиралью и «волнами» торса
 - с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.)

Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги

- шаги примитивов
- шаги в модерн-джаз манере
- шаги в мюзикл-комедии-джаз манере, т.е. раннего джаза
- связующие шаги:
 - flat step
 - camel walk
 - Latin walk

Прыжки

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну

Вращения

- на двух ногах
- на одной ноге
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- повороты на различных уровнях
- лабильные вращения

Адажио (Adagio). Комбинация

- С использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше;
- С использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Движения ног:

- battement developpe
- demi и grand rond

Движения корпуса:

- flat back
- lay out
- contraction, release

Позы и положения:

- a la seconde
- arabesque
- epaulement

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

- degage
- pas failli
- step ball change

Вращения:

- спартерные туры
- compass turn
- tour chaines

4. Основы стиля «Хип-хоп»

Теория

История зарождения и развития танцев «Хип-хоп» и «Хаус». Особенности исполнения и терминология движений. Творчество профессиональных коллективов, танцующих в этом жанре.

Практика

- Освоение движений стиля «Хип-хоп»:
 - дорожки шагов
 - шаги мелкие и широкие
 - кач (движения)
 - lokomotor (локмотор)
 - prance (пранс)
 - frog – position
 - jack knife (джэкнайф)
 - layout (лэйаут)
- Освоение основных движений стиля «Хаус»:
 - jacking (работа корпусом)
 - footwork (работа ног)
 - шаг от шага
 - stomping (прыжковые элементы)
 - lofting (работа в партере)
 - stocking (игра с партнером)
 - «файл мэр» вниз

5.Полуакробатические элементы

Теория

Направление «Брейк-данс». Полу акробатические элементы брейка. Терминология брейк-элементов. Основные условия правильного исполнения брейк-элементов. Техника выполнения. Техника безопасности при исполнении.

Практика

Разучивание и отработка движений:

- стойка простая на локтях и фриз «Краб»
- подсечка с выходом в пробежку коленную
- вытяжка
- стойка простая на руках и фриз «игла»
- выход в нижнюю волну со стойки на лопатках
- стойка на голове
- стойка на голове на предплечьях
- подпрыгивание с локтей и гладьи на руках
- «колесо»

6. Искусство импровизации

Теория

Правила постановки комбинаций. Задачи импровизации. Передача настроения музыки.

Практика

- импровизации на пластическое изображение предметов, образов животных средствами хореографии
- сочинение элементарной комбинации на 16 тактов, включающей движения изолированных частей тела, шаги, смену положений, прыжки
- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены положений, различных способов вращения и прыжков
- комбинации с использованием элементов танца «модерн»
- составление комбинаций в стиле «хип-хоп» на заданную музыку

7. Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная деятельность

Теория

Прослушивание и анализ музыкального материала. Особенности создания и исполнения разучиваемых танцевальных номеров. Техника исполнения движений.

Практика

- Постановка и репетиции номеров:
 1. «Недетское время»
 2. «Пляжная мелодия»
 3. «Чашки»
 4. «Мир детям»
- Участие в концертах ЦИ «Эдельвейс».

8.Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения. Домашний концерт.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные результаты

- проявляет интерес к современному танцу и современному музыкальному искусству;
- получили развитие:
 - музыкальные способности
 - память, мышление, воображение и творческая активность
 - двигательно-танцевальные способности, эмоциональность и артистизм;
 - физические способности (сила мышц рук и ног, выносливость, прыгучесть, ловкость, гибкость), координация движений;
- проявляет целеустремленность, настойчивость, трудолюбие;
- проявляет заботу о своем здоровье, соблюдает режим труда и отдыха.

Метапредметные результаты

- проявляет коммуникативные качества, умеет работать в группе;
- проявляет внутреннюю культуру;
- выполняет нормы поведения в обществе.

Предметные результаты

Учащийся знает:

- сведения из области современной музыки и хореографии;
- терминологию изученных упражнений, элементов и движений;
- правила составления комбинаций;
- основные положения рук и ног в стиле «модерн», «брейк-данс»;

- базовые движения стилей «хип-хоп» и «брейк-данс»;

умеет:

- выполнять движения с зеркального показа;
- технически грамотно исполнять основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения элементов, движений и связок; разученные элементы и движения;
- составлять комбинации из набора основных движений;
- различать музыкальные стили;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
- исполнять разученные движения в ансамбле;
- импровизировать на заданную тему или музыку;
- демонстрировать разученные танцы;
- передавать в танце эмоционально-образное содержание.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

На 3 году обучения упражнения выполняются по тем же разделам, но поликентрический, т.е. работают все части тела одновременно, с координацией всех центров. Ставятся более сложные прыжки и вращения. Время для подготовки к упражнениям максимально сокращается. Учащиеся углубленно работают над изучением особенностей стилей современных направлений джаз-модерна (партинеринг) и хип-хопа (брейк, Хаус). Большее внимание на занятиях уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоций. Привлекательность этого направления для детей в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

С этого года обучения занятия «модерн» -танцем чередуются с занятиями «хип-хоп» -танцем (в зависимости от творческих задач коллектива).

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- освоение новых элементов и движений разных стилей современного танца;
- изучение используемой терминологии;
- обучение навыкам сценического представления танца;
- обучение ансамблевому исполнительству и искусству импровизации.

Развивающие:

- развитие интереса к современному танцу;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие художественно-эстетического вкуса, формирование эстетических оценок, суждений;
- стимулирование развития памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства партнерства при исполнении;
- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности, артистизма;
- физическое развитие, улучшение координации движений.

Воспитательные:

- воспитание музыкальной культуры;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия;
- формирование коммуникативных качеств, умения работать в группе;
- формирование танцевальной и сценической культуры;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- цели и задачи на 3 год обучения;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в танцевальном зале и ЦИ;
- нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды);
- расписание занятий.

Практика

- выполнение тестовых заданий с целью определения физической и хореографической подготовки группы;
- исполнение танцевальных комбинаций 2-го года обучения.

2. Общеразвивающие упражнения. Разогрев

Теория

Понятие «полицентрия». Координация всех центров.

Практика:

Разогрев. Упражнения для отдельных частей тела:

- работа всех частей тела изолированно (начиная с головы и заканчивая стопами);
- работа всех частей тела одновременно в сочетаниях:
 - голова – руки
 - голова – торс
 - голова – пельвис
 - руки – торс
 - руки – корпус
 - ноги – руки
 - ноги - пельвис
- работа всех частей тела в различных ритмических рисунках;
- выработка темпа движений (передвижения в пространстве):
 - использование всего пространства класса
 - шаги с координацией 3х,4х и более центров
 - шаги с использованием contraction (сокращение тела) и release (расширение тела) смена направлений в комбинации шагов, прыжков и вращений

3. Основы стиля «модерн»

Теория

Способы построения комбинации: на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиральями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу (перекатов, кувыроков и т.п.). Музыкальность, чередование сильных и слабых движений.

Практика

Базовые движения

- arch—арка, прогиб торса назад
- Bruch—скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию
- curve—изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону
- deep contraction — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова

- degage — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах
- drop — падение расслабленного торса вперед или в сторону
- Flatback — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса
- flat step — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол
- flex — сокращенная стопа, кисть или колени
- Hinge — положение танцора, при котором прямой, без изгибов, торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

Изоляция

Голова

- «крест» - наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр
- «квадрат» - те же направления: вперед-вправо-назад-влево без возврата в центр
- «круг» - слитное соединение всех направлений
- фиксированный «полукруг» - поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди
- свинговый «полукруг» - свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена

Плечи

- «крест» - вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке
- «квадрат» - исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра
- «полукруги» - исполняются одним и двумя плечами одновременно: спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку
- «круг» - исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно

Грудная клетка

- «крест» - исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении
- «квадрат» - исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости

Пельвис (тазобедренная часть)

- thrust — резкий рывок грудной клеткой или пельвисом вперед, в сторону или назад
- «крест» - вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, сактированный толчок - thrust и медленное сжатие. «Крест» может начинаться с любой точки; возможны акценты
- «квадрат» - исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равно удалённости всех точек от центра.

Упражнения для позвоночника

Наклоны торса:

- flat back(плоская спина)
- Flat back сторону по 2 аут-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

- Deep body bend [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90⁰, сохраняя прямую линию торса и рук.
- Side stretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Комбинации:

- flat back может исполняться крестом, квадратом,
- Flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали, в сочетании с demi-plié, relevé и другими движениями ног.

Экзерсис у станка

- battement tendu и battement tendu jete по выворотным и по out позициям
- battement frappe
- battement fond и с разворотом бедра
- battement retire перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passé из V позиции впереди в V позицию сзади
- battement relevé lent
- battement developpe
- battement aveloppe — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию

Экзерсис на середине зала

Движения исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров.

- Demi plié и grand plié координируются и сочетаются:
 - с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пельвис и рук)
 - с наклонами, спиральями и «волнами» торса
 - с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.)
- battement tendu и battement tendu jete
- rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air
- battement fondu
- battement frappe
- grand battement

Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги

- step ball change — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступания на полупальцах (синоним step pas de bourrée)
- touch — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса
- square — четыре шага по квадрату: вперед-сторону-назад-в сторону
- pas balancé (па баланс) — па, состоящее из комбинации tombé и pas de bourrée. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперед-назад
- pas de bourrée — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступания с одной ноги на другую с окончанием на demi-plié. В модерн-джаз танце вовремя pas de bourrée положение sur le cou de pied не фиксируется
- pas failli — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi-plié по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

Прыжки

- sissonne ouvert — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

- pas chasse (шассе) — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка
- pas de chat — прыжок, имитирующий прыжок кошки - согнутые в коленях ноги отбрасываются назад

Вращения

- corkscrew повороты
- tour chaines
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- повороты на различных уровнях
- лабильные вращения
- soutenu en tournant -поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию

Адажио (Adagio). Комбинация

Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных тиров, fouitte en tournant и pirouettes.

Движения ног:

- battement fondu
- demi и grand plié
- battement relevé lent
- grand battement

Движения корпуса:

- curve
- contraction, release
- arch
- high release

Позы и положения:

- attitude
- t-позиция

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

- glissade
- renverse
- step ball change

Вращения:

- tour lent
- corkscrew turn
- pirouette
- tour chaines

Работа над изучением движений и комбинаций проходит на разных уровнях:

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах)
- средний уровень (на всей стопе)
- нижний уровень (колени согнуты)

На четвереньках:

- опора на руках и коленях
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене

На коленях:

- стоя на двух коленях
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений

Сидя:

- frog position (колени согнуты, стопы вместе)
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед)
- вторая позиция (ноги разведены в стороны)
- четвертая позиция или «swastica»
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой)
- pointe (то есть с вытянутыми пальцами ног). Другой вариант, т.н. pinch-позиция, когда одна нога находится перед другой, пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу
- колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно)
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута)
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола)

Лежа:

- на спине
- на животе
- на боку

4. Основы стиля «хип-хоп»

Теория

Развитие танцев «Хип-хоп» и «Хаус» в 21 веке. Терминология разучиваемых движений.

Практика

- Прослушивание музыкального материала на определение стиля танца.
- Отработка движений стиля «Хип-хоп»:
 - дорожки
 - шаги мелкие и широкие, активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены, исполнение движений на разных уровнях, жёсткость в сочетании с пластичными фазами
 - кач (движения)
 - lokomotor
 - prance
 - frog position
 - jack knife
 - layout (лэйаут)
- Отработка движений подстиля «Хаус»:
 - «шаготшага»
 - stamp (стамп)
 - film air вниз
 - Deepbodybend.

5.Полуакробатические элементы

Теория

Направление «Брейк-данс». Акробатические элементы, упражнения в партере. Полу акробатические элементы брейка. Терминология брейк элементов. Основные условия правильного исполнения брейк элементов. Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика:

Разучивание элементов:

- перекаты
- прыжок-кувырок
- стойка простая на локтях и фриз «краб»
- подсечка с выходом в пробежку коленную
- стойка простая на руках, стойка на голове, стойка на предплечьях

- фриз «диагональ»
- боковое колесо

6. Комбинация и импровизация

Теория

Основные правила постановки танцевального номера «зримая песня», «пластическое стихотворение», «монолог». Значение использования в импровизациях полиритмии танца.

Практика

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены положения корпуса, различных способов вращения и прыжков
- комбинации с использованием разученных движений современного танца
- задание на импровизацию: составить комбинации с использованием знакомых стилей современного танца, передавая содержание используемой музыки, стихотворного текста, выбранной песни

7. Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность

Теория

Составляющие концертного номера. История создания и особенности разучиваемых танцевальных номеров. Методика исполнения движений.

Практика

- Прослушивание и подбор музыки для номеров.
- Постановка и репетиции номеров из репертуара ЦИ «Эдельвейс»:
 1. «Стиляги»
 2. «С улицы Бассейной»
 3. «Ангел над Петербургом»
 4. «Чунга-Чанга»
- Отработка номеров, поставленных педагогом.
- Участие в концертах ЦИ «Эдельвейс», конкурсах и фестивалях разного уровня.

8. Итоговое занятие

Практика:

Анализ результатов обучения. Творческий показ:

- танцевальные комбинации в стилях «хип-хоп» и «модерн»
- разученные хореографические номера
- лучшие импровизации

Планируемые результаты 3-го года обучения

Личностные результаты

- Умеет:
 - поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе;
 - творчески подходить к выполнению поставленных задач;
 - достигать поставленную цель;
- имеет:
 - интерес к современной молодежной культуре, музыке, танцам;
 - развитое мышление (абстрактное, конкретное, способность выделять существенное, обобщать, сравнивать), внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию;
 - интерес к работе над собой, совершенствованию своих танцевальных навыков;

- развитые природные общефизические данные (подвижность связок и суставов, силу мышц, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть) и двигательно-танцевальные способности;
- развитые музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
- художественно-эстетический вкус;
- проявляет:
 - дисциплинированность, аккуратность, любознательность, трудолюбие, терпение, самостоятельность, ответственность;
 - стремление к здоровому образу жизни и укреплению здоровья;
 - эмоциональность и артистизм при исполнении движений и танцев;
- владеет основами танцевальной и сценической культуры.

Метапредметные результаты

- имеет навыки культуры поведения на занятиях, репетициях, концертах, гастрольных поездках;
- имеет навыки общения и работы в коллективе;
- осознанно контролирует выполнение движений и видит ошибки в исполнении других воспитанников.

Предметные результаты

Знает:

- историю возникновения, развития стилей современного танца;
- основные направления современной музыки и современного танца;
- изученную терминологию;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке и стрейтчингу;
- методику исполнения разученных движений разных стилей («брейк-данс», «хип-хоп», «хаус», «модерн»);

Умеет:

- хорошо ориентироваться в пространстве зала, сцены;
- различать музыкальные размеры,
- владеть своим телом, свободно двигаться под музыку различных стилей;
- самостоятельно подбирать музыку в стиле современного танца, а также уметь импровизировать под нее;
- эмоционально, координировано двигаться в паре, в ансамбле;
- технически грамотно исполнять элементы программных танцев.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения

На 4-ом году обучения упражнения выполняются по тем же разделам, но поликентрический и полиритмически и в более усложненной форме. Работают все части тела одновременно, с координацией всех центров с добавлением более сложных элементов (понятие мультиплексия) с использований разных уровней движения. Еще более сложными становятся прыжки и вращения в сочетании с падениями и акробатическими элементами. Время для подготовки к упражнениям максимально сокращается. Также вводятся ритмически сложные и синкопированные движения.

Задачи 4-го года обучения

Обучающие:

- расширение знаний в области современной музыки, воспитание музыкальной культуры;

- обучение новым движениям программных танцев;
- обучение ансамблевому исполнительству и искусству импровизации;
- овладение достаточно сложными элементами вращения и прыжкам;
- изучение понятия «синкопа».

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие художественно-эстетического вкуса, формирование уровня эстетических оценок, суждений;
- развитие чувства партнерства при коллективном исполнении;
- совершенствование основных двигательных навыков (прыгучесть, гибкость, пластика, координация движений) и специальных данных;
- способствовать концентрации внимания и наблюдательности, развитию творческого воображения и фантазии;
- получение опыта участия в публичных выступлениях, концертной деятельности, в социально-значимых проектах;
- формировать эмоциональную отзывчивость на музыку, развивать артистизм и эмоциональную выразительность.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, современному в т.ч .;
- привитие положительной мотивации к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности;
- воспитание личностных качеств: дисциплинированность, собранность, аккуратность, коммуникабельность, любознательность, трудолюбие, доброжелательность, терпение, самостоятельность, ответственность, чувство товарищества;
- привитие навыков культуры поведения на занятиях, репетициях, концертах, гастрольных поездках и т.д.;
- овладение позитивными способами взаимодействия с окружающими.

Содержание программы 4-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- задачи 4-го года обучения;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в танцевальном зале и ЦИ;
- нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды);
- расписание занятий.

Практика

- выполнение тестовых заданий с целью определения физической и хореографической подготовки группы;
- исполнение танцевальных комбинаций 3-го года обучения.

2. Общеразвивающие упражнения. Разогрев

Теория

Понятия «мультипликация» и «поочередное включение» всех центров.

Практика:

Разогрев:

- упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grand plié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа

- упражнения на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника, работа отдельных частей тела в сочетании с баунс-движениями или качем
- упражнения в партере: упражнения для позвоночника, упражнения stretch-характера, упражнения для разогрева стоп, коленей и тазобедренных суставов.

3. Основы стиля «модерн»

Теория

Задействование из модных стилей бытовой хореографии. Техника исполнения движений и способы их развития и усложнения.

Практика

Базовые движения стиля

- Corkscrew turn(корсару повороты) — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения
- Deep body bend(дипп боди бэнд) — наклон торсом вперед ниже 90^0 , сохраняя прямую линию торса и рук
- High release(хай релиз) — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад
- hop (хоп) — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»
- jackknife (джэк найф) — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола
- jazz hand (джаз хэнд) — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны
- jellyroll (джелли ролл) — движение пельвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пельвис вправо-влево (синоним — шейк пельвис)
- jerk position (джерк позишн) — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу
- kick (кик) — бросок ноги вперед или в сторону на 45^0 или 90^0 через движение приемом developpe
- layout (лэй аут) — положение, при котором нога, открытая на 90^0 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию
- leap (липп) — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону
- locomotor (локомотор) — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса
- low bask (лоу бэк) — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе
- Shimmi (заимствовано из одноименного танца) - спиральное закручивание пельвис вправо или влево.

Изоляция

Голова

- свинговый полукруг - свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена
- sundari – крест: голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр
- sundari – квадрат: исполняется аналогично, но без возврата в центр
- sundari – круг: исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении

Плечи

- «восьмерка»: два круга, которые исполняются поочередно - начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо; исполняются «к себе» и «от себя».

Грудная клетка

- «полукруги»: исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку

- «круги»: исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения

Пельвис (тазобедренная часть)

- «полукруги»: исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю
- «круги»: исполняются вправо и влево; основное внимание при исполнении уделяется неподвижности коленей
- «восьмерка»: правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться выполнять «восьмерку» изолированно
- «полукруг» одним бедром: «рабочая» нога находится «без веса»; полукруги одним бедром выполняются наружу и вовнутрь

Упражнения для позвоночника

- twist или изгиб позвоночника
- curve (керф): загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону - начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении»; поясница в этом движении участия не принимает
- arch (арка): прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить «мост», выполненный на полу
- twist торса: начинается с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения
- roll down и roll up: постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим включены в движение

Экзерсис у станка

- demi-plié и grand plié из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперёд–назад в сочетании с relevé
- battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот с использованием танцевальных элементов стиля «рок-н-ролл»
- battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот с использованием движений «рок-н-ролл» и «kick»
- rrond de jambe par terre по параллельной позиции, по полу – en dehors и en dedans, «восьмёркой»
- battement fondu по параллельным позициям крестом по 3 раза (корпус выполняет волнообразные движения)
- grand battement исполняется по 4 раза крестом с отходом от станка на шагах square (шаги на demi-plié по квадрату)

Экзерсис на середине зала

- demi-plié и grand plié:
 - по параллельным позициям
 - перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plié
 - изменение динамики исполнения, например, медленное приседание на 4/4 и резкий подъём
- battement tendu с battement tendu jete:
 - исполнение по параллельным позициям
 - исполнение с сокращенной стопой (flex)
 - соединения:

- с demi-plié
 - с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска
 - с подъемом опорной пятки во время закрытия
 - с полуповоротами и поворотами приемом fouitte
 - с джаз-позицией
- rond de jambe par terre:
 - исполнение по параллельной и выворотной позиции
 - соединения:
 - с demi-plié
 - с подъемом на 45⁰
 - с сокращенной стопой (flex)
 - passé par terre
 - arabesque
- battement fondu с battement frappe:
 - с сокращенной стопой
 - соединения:
 - с demi-plié
 - с подъемом на 45⁰
 - с сокращенной стопой (flex)
- ggrand battement:
 - с подъемом опорной пятки во время броска
 - по параллельным позициям
 - соединения:
 - упражнения свингового характера
 - упражнения на смену уровней
 - упражнения для расслабления позвоночника
 - с движениями: drop u swing roll down u roll up
 - изоляция: полиритмия и полицентрия - движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении

Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги. Кросс(диагональ)

- flat step в plié
- ggrand battement на шагах с продвижением вперед (2 вперёд, в сторону, назад)
- ggrand battement с тремя шагами по диагонали
- grand rond в сочетании с pas chasse
- ggrand rond с переходом в партер
- spider walk

Прыжки

- saute (соте) — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям

Варианты трансформации прыжка Temps saute:

- исполнить по параллельным позициям
- начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию
- во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц
- согнуть одну ногу во время прыжка в положение «у колена»
- исполнить contraction в центр торса во время прыжка
- при взлете исполнить arch торса
- согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- развести прямые ноги в стороны («разножка»)

- согнуть колени и прижать их к груди

Вращения

Повороты на двух ногах:

- трехшаговые поворот вправо и влево
- Corkscrew – на demi-plié аналогичен soutenu en tournant; скрещивание ноги спереди или сзади
- Tour chaines – меняя уровень: (на полупальцах, на всей стопе, на demi-plié)

Повороты на одной ноге:

- в положении cou-de-pied, у колена, открыта в любое положение (впереди, сбоку или сзади)
- на demi- plié, с закрытым коленом на passé по параллельным позициям

Повороты вокруг воображаемой оси:

- Изучаются на одной или двух ногах, техника вращений аналогична вращениям классического танца.

Повороты на разных уровнях:

- смена уровня и ног во время вращения: на месте, сгибая колени (вниз и наоборот)
- «штопор» – из высоких полупальцев на всю стопу и с переходом в demi-plié с окончанием в колени или на полу
- лабильные вращения - группа поворотов, где ось отклонена в каком-либо направлении; повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с осью):
 - лабильное вращение с шагом или несколько шагов
 - лабильное вращение с переходом в нижний уровень
 - лабильное вращение с падением и с переходом в джазовый шпагат

Адажио (Adagio)

Движения ног:

- battement developpe
- battement fondu
- battement relevé lent
- demi и grand rond
- demi и grand plié
- grand battement
- flex стопы и колена

Движения корпуса:

- flat back
- curve
- arch
- lay out
- contraction, release

Позы и положения:

- attitude
- epaulement
- arabesque

Комбинация

- отработка устойчивости (апломба) и развитие шага: комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и réalisес с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90⁰ и выше
- отработка вращения в позах: комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouitte en tournant и pirouettes)
- отработка пространственного расположения: комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса

4. Основы стиля «хип-хоп»

Теория

Самостоятельные стили *street dance* - Popping, Locking, House, техника которых применяется в хип-хопе. Хореография в хип-хопе – высшая степень ансамблевого исполнительского мастерства, рутина – это высшая степень сольного исполнительского искусства (фристайл), отражающая определенную музыкальную композицию, развивает внимание и концентрацию, координацию и музыкальный слух, совершенствует технику исполнения.

Popping: понятия «пап» и «фит», методика работы мышц через сокращение и расслабление.

Практика

Создание хореографических композиций на основе проученных движений.

Изучение отдельных движений стилей Popping, Locking, House и способы их применения в хип-хопе в виде стайлингов (подстилей), помогающих раскрыть замысел хореографа.

Popping

Изучение Knee Pops, Arm Pops, Chest Pops, Neck Pops, Total Pop, Fresno, Twist-o-Flex, Master-Flex, Neck-o-Flex, Shadow Box, Bottom First, Boogaloo Bottom First, The Lean, Body Wave, Arm Wave, Rolls (Foot, Knee, Hip, Chest, Head, Shoulders, Total), Cobra, King Cobra.

Грамотная проработка движений. Соединение базовых движений в комбинации.

Locking

Изучение движений: Wrist roll (Twirl), Alpha/applejax/Oilwells, Bop-top, Box split, Crazy horse or Which away, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump, Hop kick, Knee Drop, Leo Walk, Stomp the cockroach, Scooby doo, Scooby walk, Scootbot or scoobop, The Skeeter Rabbit, Stop-and-go/Busstop, Watergate, Five, Volks Wagon.

Грамотная проработка движений. Соединение базовых движений в комбинации.

House

Изучение движений: Three Step (Pas De Bourrée), Heel Step / Heel Toe, Kriss-Kross, Farmer, Swirl, Cross Roads (Grape Vine), Stomp, Shuffle (Free Ways), Salsa, Salsa Step, Salsa Hop, Salsa Knee, Ball Change, Bubble step, Cross Step, Chase, Loose Leg, Skate.

Грамотная проработка движений. Соединение базовых движений в комбинации.

5.Полуакробатические элементы

Теория

Основные условия правильного исполнения элементов. Техника выполнения. Терминология брейк элементов. Техника безопасности.

Практика

- упор лежа (отжимания, отжимания с хлопком)
- стойка на предплечьях
- стойка на руках махом у опоры
- мост из положения стоя (перекидка вперед – назад, скрутка в сторону)
- стойка на руках у опоры (с переходом на одну руку и сменой рук)
- колесо

6.Искусство импровизации

Теория

Основные правила эмоционального самовыражения в танце: танцевальность, выразительность движений, ощущение стиля, развитая координация движений, манеры исполнения того или иного танцевального направления. Виды импровизации: соло, в паре, групповая.

Практика

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены положения корпуса, различных способов вращения и прыжков
- комбинации с использованием знакомых стилей современного танца
- задание на импровизацию: составить комбинации с использованием всех стилей современного танца в паре (джемы), в группе (батл)

7. Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность

Теория

Стилистические особенности разучиваемых танцев. Методика исполнения движений.

Практика

- Прослушивание и анализ музыкального материала для постановки номеров.
- Постановка и репетиции номеров из репертуара ЦИ «Эдельвейс»:
 1. «Перышко»
 2. «To не вечер»
 3. «Dance for life»
 4. «Сила безмолвия»
 5. «Street dance»
 6. «Разум и чувства»
- Постановка номеров педагогом.
- Участие в концертах ЦИ «Эдельвейс», конкурсах и фестивалях различного уровня.

8. Итоговое занятие

Практика

Отчетный концерт. Анализ результатов обучения.

Планируемые результаты 4-го года обучения

Личностные результаты

- имеет устойчивый интерес к хореографическому искусству, особенно современному, положительную мотивацию к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности;
- проявляет дисциплинированность, собранность, аккуратность, коммуникабельность, любознательность, трудолюбие, доброжелательность, терпение, самостоятельность, ответственность;
- развиты внимание и наблюдательность, творческое воображение и фантазия;
- развиты музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
- получили развитие природные общефизические (подвижность связок и суставов, сила мышц, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть, гибкость, пластика, координация движений) и специальные данные;
- эмоционально отзыается на музыку, развит артистизм и эмоциональная выразительность;
- осуществляет самоконтроль своих физических ощущений.
- получен опыт участия в публичных выступлениях, концертной деятельности, в социально-значимых проектах;

Метапредметные результаты

- владеет культурой поведения на занятиях, репетициях, концертах, гастрольных поездках и т.д.;
- осознанно контролирует выполнение движений и видит ошибки в исполнении других воспитанников;
- владеет позитивными способами взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты

Знает:

- историю возникновения, развития и направления современного танца;
- направления современной музыки;
- танцевальную терминологию в пределах программы;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке и стрейтчингу;

- методику исполнения разученных танцев;

Умеет:

- хорошо ориентироваться в пространстве зала, сцены; распределять движения в пространстве и во времени;
- различать музыкальные стили;
- эмоционально, координировано двигаться в ансамбле, чувствовать партнера;
- импровизировать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;
- оценивать себя и других в танце;
- технически грамотно исполнять разученные движения, вращения, прыжки разного уровня сложности в разных стилях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 5 года обучения

На 5-ом году обучения упражнения выполняются по тем же разделам, однако большее время уделяется импровизации и арсеналу выразительных средств современного танца, развитию танцевальности, музыкальности, способности сохранять манеру ансамблевого исполнения и, вместе с тем, иметь свою индивидуальность в сольной импровизации.

Задачи 5-го года обучения

Обучающие:

- совершенствование навыков:
 - исполнительского мастерства разных стилей современного танца;
 - сценического и актерского мастерства;
 - ансамблевого исполнительства;
 - искусства импровизации;
- расширение знаний в области современной музыки, воспитание музыкальной культуры;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к современному танцу и современному искусству;
- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности и артистизма;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие художественно-эстетического вкуса, формирование эстетических оценок, суждений;
- развитие воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства партнера;
- общефизическое развитие.

Воспитательные:

- формирование внутренней и внешней культуры учащихся;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия;
- формирование коммуникативных качеств, умения работать в группе;
- приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы 5-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- цель и задачи обучения;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в танцевальном зале;
- нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды);
- расписание занятий;
- функционализм танца.

Практика

- выполнение тестовых заданий с целью определения физической и хореографической подготовки группы;
- исполнение танцевальных комбинаций 4-го года обучения.

2. Общеразвивающие упражнения. Разогрев

Теория

Способы создания комплексов упражнений для разогрева. Подбор упражнений, которые наиболее полно готовят тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач занятия. Темпы разогрева: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, и упражнения, выполняемые в быстром темпе (динамические).

Практика

Разогрев состоит из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется:

- с двух ног и во всех направлениях;
- с изменением расположения исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине;
- с изменением уровней (несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или, наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя»).

Разминка с изменением уровней

1. Изоляция плеч, грудной клетки:

- стоя, стоя на четвереньках
- сидя по второй позиции

2. Изоляция

- рук
- ног в 1-2 позиции лежа на полу

3. Упражнения stretch-характера для подвижности позвоночника

4. Переход из разных уровней:

- стоя – верхний уровень (на полупальцах)
- средний уровень (на всей стопе)
- нижний уровень (колени согнуты)

5. На четвереньках:

- опора на руках и коленях
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках

6. На коленях:

- стоя на двух коленях
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении;
- сидя

7. Frog position: с 1-2-3 позиции в положение «swastica»

8. Pinch: позиция с переходом в джазовый шпагат
9. Crossed «swastica»: лежа на спине; на животе; на боку
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках

3. Основы стиля «модерн»

Теория

Понятие «танцевальность», «выразительность жеста». Способы и приемы передачи выразительности в танце. Смешение стилей. Методика исполнения движений, их развитие и видоизменение.

Практика

Базовые движения

- Pas faille — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi-plié по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси
- rière — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту
- pirouette — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou de pied
- prance — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и pointe
- release — расширение объема тела, которое происходит на вдохе
- renverse — резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bourrée en tournant
- roll down — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы
- rollup — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию
- square — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону
- step ball change — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступания на полупальцах (синоним step pas de bourrée)
- touch — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса
- tour chaines — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим пол повороты, в модерн-джаз танце могут выполняться на полной стопе и в demi-plié

Изоляция

Голова

Комбинации из движений:

- наклоны вперед и назад
- наклоны вправо и влево
- повороты вправо и влево
- sundari (смещение) вперед-назад и из стороны в сторону
- «крест»: наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр; без возврата в центр
- «круг»: слитное соединение всех направлений
- фиксированный полукруг
- свинговый полукруг
- sundari – «крест»
- sundari – «квадрат»
- sundari – «круг»

Плечи

Комбинации из движений:

- подъем одного или двух плеч вверх
- движение плеч вперед-назад
- twist плеч
- шейк плеч
- «крест»
- «квадрат»
- полукруги
- «круг»
- «восьмерка»

Грудная клетка

Комбинации из движений:

- движение из стороны в сторону
- движение вперед-назад
- подъем и опускание
- «крест»: в горизонтальной, вертикальной плоскости
- «квадрат»: по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр
- полукруги: справа-налево и слева-направо через крайнюю переднюю точку
- «круги»

Пельвис (тазобедренная часть)

Комбинации из движений:

- движение вперед-назад
- движение из стороны в сторону
- Hip life - подъем бедра вверх
- shimmie
- jelly roll
- «крест»: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр
- «квадрат»: по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр
- «полукруги»: слева-направо и справа-налево через переднюю крайнюю точку, через заднюю крайнюю
- «круг»: вправо и влево; основное внимание уделяется неподвижности коленей
- «восьмерка»
- «полукруг» одним бедром: «рабочая» нога должна находиться «без веса» (наружу и вовнутрь)

Упражнения для позвоночника

Спирали

Комбинации из движений:

- body roll («волна»):
 - «фронтальная волна «из положения grand plié по второй параллельной позиции ног; «волна» назад и в боковой плоскости
 - «волна» с переносом веса тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции (через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем пельвис, грудная клетка, плечи, голова)
- contraction: сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release -тело освобождается и немного расширяется в пространстве; release выполняется на вдохе
- High release- высокое расширение, руки в V-положении вверху
- tilt (угол) - торс, голова и «рабочая» нога составляют одну прямую линию\$ первоначально «т-позиция» изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант

- Lay out («т-позиция»): одновременный подъем ноги приемом developpe или relevé lent на 90° и одновременный наклон торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и «рабочая» нога составляют одну прямую линию.

Экзерсис у станка и на середине зала

Сочетание движений у станка и на середине зала в зависимости от сложности комбинаций и физических возможностей учащихся.

1. Demi-plié и grand plié

- соединение с relevé и plié relevé (сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы)
- использование техники deep body bend, roll down и roll up

2. Battement tendu с Battement tendu jete

- перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот
- использование bras (стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.)
- соединения:
 - c demi-plié
 - с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска
 - с подъемом опорной пятки во время закрытия
 - с полуповоротами и поворотами приемом fouitte
 - с джаз-позицией

3. Rond de jambe par terre

- исполнение по параллельной и выворотной позиции
- соединения:
 - с подъемом на 45° и с сокращенной стопой (flex)
 - passé par terre
 - arabesque

4. Battement fondu с battement frappe

- с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот
- с сокращенной и вытянутой стопой
- ссоединения:
 - c demi-plié
 - с подъемом на 45°
 - с сокращенной стопой (flex)
 - passé par terre
 - arabesque

5. Grand battement

- комбинация с продвижением в en face, по диагонали:
 - с подъемом опорной пятки во время броска
 - по параллельным позициям
- проработка движений drop us wing roll down roll up

Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги

- шаги примитива исполняются с координацией изолированными центрами (первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее)
- на основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу:
 - с движением грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону
 - с движением пельвис при каждом шаге вперед-назад, из стороны в сторону
 - с полукругами пельвисом слева-направо при первом шаге и справа-налево при втором шаге
 - с «кругом» пельвисом, исполняемым на два шага

- с «восьмеркой» пельвисом, которая исполняется на два шага
- с подъемом бедра вверх на каждый шаг
- координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пельвис двигается вперед-назад в два раза быстрее
- координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию
- руки двигаются вдоль тела в положении «locomotor»
- с поворотами головы вправо-влево
- с наклонами головы вперед-назад
- с sundari, исполняемым вперед-назад
- с полукругами головой свингового характера справа-налево и слева-направо
- с твистом плеч, с движением плеч вверх-вниз
- с кругами плечами
- с «шейком» плеч
- jelly roll во время шага

Вращения

1. На двух ногах:
 - corkscrew из demi-plié и на полупальцах
 - tour chaines (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plié)
 - действуют понятия en dehors и en dedans
2. На одной ноге:
 - пирамиды и партерные туры классического танца с различными вариантами положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на demi-plié
3. Повороты по кругу вокруг воображаемой оси:
 - на одной или двух ногах как в классическом танце
4. Повороты на различных уровнях:
 - «штопорные» повороты при вращении на месте и при передвижении в пространстве (tour chaines по диагонали класса: четыре раза на п/п, четыре на полной стопе, четыре на demi-plié и закончить поворотом на коленях)
 - повороты на коленях и ягодицах
 - перекаты в партере
5. Лабильные вращения

Прыжки

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну
- сочетание с шагами и вращениями

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Прыжки координируются с другими центрами. Торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть трансформация какого-либо прыжка классического танца.

Адажио (Adagio). Комбинация

Движения ног:

- demi и grand plié
- demi и grand rond
- battement fondu

- battement developpe
- battement relevé lent
- grand battement

Движения корпуса:

- flat back
- lay out
- curve
- contraction, release
- arch, high release

Позы и положения:

- a la seconde
- epaulement
- arabesque
- attitude
- т-позиция

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

- degage
- pas failli
- glissade
- renverse
- step ball change

Вращения:

- пьедестальные вращения
- compass turn
- tur lent
- corkscrew turn
- piroouette
- tour chaines

4. Основы стиля «хип-хоп»

Теория

Понятия «фристайл», «Авторская хореография» как уличное искусство. Многообразие стилевых направлений в авторской хореографии. Особенности отдельно взятых комбинаций из хореографии разных хореографов.

Практика

- Разучивание комбинаций авторской хореографии
- «Джем» или «батл»:
 - различные задания на развитие импровизационной техники на основе полученных базовых знаний и умений по хип-хопу;
 - задание на смешение всех стилей уличного танца под определенную музыку и на основе этого сочинение собственной авторской хореографии. Работа в команде.

5.Полуакробатические элементы

Теория

Терминология элементов. Правила техники безопасности при их исполнении.

Практика:

- Разворнутые комбинации с использованием движений отдельных частей тела, движений позвоночника, падения и подъемы, переходы из одного положения в другое, «перекаты», «кувырки», «колеса».
- Работа в партере с помощью рук и без нее.

- Работа корпуса во время исполнения скольжения в партнере, перекатов, кувыроков и переходов в стойки.

Элементы и движения:

- «дельфин» (волнообразное перемещение по полу)
- переворот вперед, назад
- стойка на руках без опоры
- перекат через плечо
- перекат со стойки на лопатках в упор лежа
- «мельница» (переход из положения «лёжа на спине» в положение «на животе» через шпагат)
- стойка на голове
- исполнение подряд нескольких «колес»
- «вертолёт»

6.Искусство импровизации

Теория

Основные правила самостоятельной отработки танца. Понятия «авторский стиль», «авторская хореография».

Практика

- Создание развернутых комбинаций с перемещением в пространстве, с использованием смены положения корпуса, различных способов вращения и прыжков в стиле «модерн».
- Составление комбинаций с использованием любого стиля современного танца, импровизация (фристил) в стиле хип-хоп на заданную музыку.

7.Изучение танцевального репертуара. Репетиционная постановочная и концертная деятельность

Теория

Танцевальный номер, его компоненты: музыка, движение, рисунок, яркий костюм. Значение выразительного и чистого исполнения.

Практика

- Подбор музыкального материала.
- Постановочная и репетиционная работа над номерами из репертуара ЦИ «Эдельвейс»:
 1. «Оркестр»
 2. «Рябины»
 3. «Каменные цветы»
 4. «Музы»
- Постановка новых номеров педагогом.
- Участие в концертах ЦИ «Эдельвейс», конкурсах и фестивалях разного уровня.

8.Итоговое занятие

Практика

Итоги обучения. Анализ результатов обучения по программе. Класс-концерт: танцевальные этюды с использованием полученных знаний по современному танцу; показ хореографических номеров.

Планируемые результаты 5-го года обучения

Личностные результаты

- Учащийся умеет:
 - создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе;
 - достигать поставленную цель;
 - контролировать себя и свою деятельность (самоконтроль);

- творчески подходить к выполнению поставленных задач;
- поддерживать себя в хорошей физической форме;
- *имеет:*
 - устойчивый интерес к современному танцу и современному искусству;
 - развитые физические качества, двигательно-танцевальные и музыкальные способности, эмоциональность и артистизм;
 - развитые внимание, творческое мышление, фантазию, воображение, память, в т.ч. двигательную;
 - интерес к работе над собой, совершенствованию своих танцевальных навыков;
- *проявляет* целеустремленность, настойчивость, трудолюбие.

Метапредметные результаты

Учащийся:

- ориентирован на здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- владеет культурой общения и нормами поведения в обществе;
- освоил общие навыки учебно-познавательной деятельности: самостоятельное осмысление и решение поставленной задачи, анализ проделанной работы, планирование и организация дальнейшей деятельности;
- обладает коммуникативными умениями: умение общаться и работать в ансамбле, малых группах, парах, умение выступать перед аудиторией;

Предметные результаты

Учащийся знает:

- историю возникновения, развития современного танца;
- основные направления и терминологию современного танца;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке и стрейтчингу;
- основы работы в паре, в группе, в ансамбле;

умеет:

- ориентироваться в пространстве зала;
- различать музыкальные размеры;
- применять полученные знания на практике;
- владеть своим телом;
- свободно двигаться под музыку, эмоционально и актерски выразительно передавать характер танца;
- самостоятельно подбирать музыку в стиле современного танца, а также уметь импровизировать под нее;
- эмоционально, координировано двигаться в ансамбле;
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в собственном исполнении и других воспитанников;
- выступать на сцене командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Применяемые педагогические технологии

Игровые технологии

Когда группа только начинает учебный год складываются и межличностные отношения, и система ценностей в коллективе. В этот период главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения, развития и воспитания: подвижные игры, дидактические игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на развитие актёрского мастерства: «Ритм», «Прохлопаем любимую мелодию» и др. В игре

происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

«Музыкально – ритмические игры»

В игровой форме выполняются ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины учебного плана, к ним относятся: умение ориентироваться в современной маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер и уметь согласовывать музыку с движением.

Личностно-ориентированное обучение, целью которого является развитие личности ребенка, наиболее эффективно в дополнительном образовании, где опора на индивидуальность и неповторимость особенно актуальна.

В процессе обучения при данном подходе учитываются ценностные ориентации ребёнка, особенности и характер его мотивации к выбранному виду деятельности, а отношения педагог - учащийся построены на *принципах сотрудничества и свободы выбора*. При личностно-ориентированном обучении педагог определяет основополагающие направления своей деятельности, выдвигая на первый план интересы ребенка. После сообщения темы занятия идёт обсуждение с учащимися плана занятия, путей и способов решения образовательных задач. При этом необходимо создать условия, обеспечивающие учащимся их активную позицию: положительный эмоциональный, настрой, заинтересованность каждого ребенка в своём развитии.

Разминка, изучение нового материала, закрепление и отработка танцевальных движений происходит с опорой на индивидуальные (темперамент, характер, способности) и возрастные особенности учащихся.

Личностно-ориентированное обучение позволяет ребёнку через овладение искусством хореографии, индивидуальную и коллективную деятельность творчески развиваться, познавая и раскрывая свое «Я» в танце.

Здоровьесберегающие технологии по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Одна из функций данной технологии — это воспитание у учащихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизация состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стресс генным факторам природной и социальной среды.

В программу так же включены упражнения и игры для укрепления здоровья детей и мероприятия: день здоровья, групповые прогулки на природу, участие в спортивных праздниках «Вперед, к вершинам спорта!».

Обеспечение безопасности учащихся на занятиях брейк-дансом

Для исключения травматизма и обеспечения личной безопасности необходимо:

1. Проведение занятий в залах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены (влажная уборка, проветривание, использование спортивных матов, достаточных размеров).
2. Поддержание на занятиях учебной дисциплины. Не допускается неорганизованное исполнение сложных акробатических движений, самовольное выполнение упражнений на голове. Не разрешается детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги во время исполнения движения, громко разговаривать.

3. Допуск учащихся к занятиям только по медицинским показаниям.
4. Внимательное наблюдение за учащимися и готовность в случае необходимости быстро оказать помощь.
5. Соблюдение методически грамотной последовательности обучения современному танцу (технологии разучивания основных движений), которая позволяет обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки.
6. Применение здоровьесберегающих технологий (не применяются упражнения, вызывающие переутомление, и форссирующие увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц).
7. Ориентация учащихся на сознательное выполнение правил обеспечения безопасности на занятиях.
9. Обучение способам страховки, различных видов падений и группировок для снижения риска получения травмы.

Технология разучивания основных движений

1 этап - пропедевтическая практика. Ее назначение: проверить практическое наличие сохранения знаний, умений, навыков. Педагог, прежде чем начать объяснение чего-либо нового, должен проверить: насколько хорошо изучено старое. Этот способ «быстрой проверки» не должен превышать 3-5 минут.

2 этап - ориентация. На этом этапе педагог-хореограф четко излагает цель, определяет объем и структуру предстоящей работы, т.е. изучение определенного материала в определенном порядке. По необходимости объясняет, из каких частей состоит данное новое движение.

3 этап - презентация - преподнесение новых знаний. На этом этапе главную роль в понимании и усвоение играет визуальность. Но надо помнить, что прочные зрительные ассоциации возникают примерно у 1/3 учащихся. А для остального необходимо визуального ряда укреплять словесным объяснением. Педагог-хореограф выясняет, все ли правильно понимают визуальную информацию, нет ли разногласий в истолковании увиденного. Весьма желательно на этом этапе повторить показ несколько раз, постепенно свертывая устную информацию.

4 этап - практика в примерах. На этом этапе визуально-увиденное и вербально - объясненное задание сначала учащиеся исполняют всей группой, потом в подгруппах, тройках и т.д. Роль педагога в том, чтобы поддерживать обратную связь с учащимися, поддерживать правильное исполнение, корректно исправлять неправильное.

5 этап - управляемая практика. На этом этапе слово «управляемая» означает, что она проводится под руководством педагога, т.е. учащийся имеет возможность попрактиковаться в исполнении движений в присутствии педагога. Анализу подлежат количество и типы допускаемых ошибок в исполнении. Действия педагога характеризуются как «индивидуальный помощник», который совершают успешный обход всех обучающихся.

6 этап - независимая практика. Этот этап начинается только тогда, когда обучающийся достиг уровня точности выполнения движения не ниже 85-90%. Во время независимой практики учащийся выполняет упражнения без помощи педагога. Роль педагога определить: осталась ли степень точности выполнения заданий на должном уровне, приближается ли она к 100%. На этом же этапе планируется помочь и дополнительные индивидуальные занятия для тех учащихся, кто в них нуждается.

Для реализации программы применяются следующие методы:

1. Словесные:
 - методические указания по выполнению движений; комментирование;
 - инструктирование
 - обмен мнениями и анализ просмотренных выступлений
 - методы психологического воздействия: убеждение, внушение
2. Наглядные:
 - показ педагогом движений танца;
 - просмотр видеоматериала.

3. Практические:

- тренаж;
- танцевальные комбинации;
- творческие задания:
 - этюд;
 - комбинации;
 - импровизации.

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-2-й год обучения) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (3-4-5 год обучения) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмыслиения исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками. При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся. Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Дидактические средства обучения:

- иллюстративный материал к номерам, фотографии исполнителей, костюмов;
- фото и видеозаписи концертов ЦИ «Эдельвейс», а также выступлений других танцевальных коллективов;
- **ЭОР** (видеоматериал) по различным видам современного танца:
 - «Павана Мавра» (постановка Джека Коулл)
 - «Танцы для Айседоры» (постановка Джека Коулл)
 - «Черный пояс» (постановка Телли Битти)
 - «Шоу Мориса Бежара»
 - Американский театр под руководством Альвина Эйли
 - Бураков Д. Фанки-джаз. – Новосибирск, 2005. (DVD)
 - Вернигора О. Джаз-танец 11-14 лет. – Новосибирск, 2007. (DVD)
 - Озерская А. Джаз-модерн – Новосибирск, 2008. (DVD)

- Пинаева Е.А. Классический танец. – Москва, 2006.
- Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004. (DVD)
- Яцевич М. Бродвей-джаз. – Новосибирск, 2005, 2007. (DVD)
- DANCE-Гармония. Современная хореография. Мастер-классы Евгения Шевцова, Ирины Брежневой, Сергея Смирнова, Павла Самохвалова в г. Киров. // Комплект 4 DVD. - АНО "Арт-Гармония"
- Техника джаз-модерн танца. Мастер классы Шевцова Евгения. 4 урока: разогрев, экзерсис на середине, диагонали, вариация. // DVD/ - АНО "Арт-Гармония"

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Абдоков Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009.
2. Аляшева Н.Б. Айседора Дункан: док. свидетельства и фантазии / Н. Б. Аляшева. – Челябинск: Урал, 2000.
3. Барышников Т. Азбука хореографии. – Ральф, 2000.
4. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. практ. психологии и психоанализа: ежекварт. науч.-практ. журн. электрон. публ. – 2001. – № 1/2.
5. Бурцева Г.А. Управление развитием творческого мышления студентов-хореографов в процессе вузовской подготовки: дис. кандидата пед. наук / Г. А. Бурцева. – Барнаул, 2000.
6. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005.
7. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. – Москва, 2004.
8. Диниц Е.В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
9. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. - Л.: ЛГИТМиК, 1992.
10. Еремина М. Роман с танцем. - СПб: Танец, 1998.
11. Ивлева Л.Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
12. Казакевич Н.В., Соткина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Современный танец. - СПб: Познание, 2001.
13. Курт П. Айседора: Неистовый танец жизни / П. Курт. – Москва: ЭКСМО, 2002.
14. Ливер М. Айседора Дункан: роман одной жизни / М. Ливер. – Москва: Молодая гвардия, 2006.
15. Лисицына Т.С. Гимнастика и танец. - М.: Знание, 1987.
16. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры. – Владивосток, 1997.
17. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006.
18. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М: ГИТИС, 2000.
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002.
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2004.
21. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
22. Никитин В.Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии: монография. – Москва: МГУКИ, 2005.
23. Пестов П.А. Уроки классического танца. – Москва, 1999.
24. Полятков С.С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
25. Пуртолова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. - М: Владос, 2004.
26. Роберт Те. 5 минут растяжки. – Минск, 1999.
27. Сидоров В. Современный танец. - М: Знание, 1982.

28. Смирнова Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996.
29. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории [Текст] / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004. – 392 с., 185 ил.
30. Феррари К. Танец – жизнь. «Божественная» Айседора Дункан / К. Феррари. – Санкт-Петербург: Петербург – XXI век, Крафт +, 2002. – 272 с.
31. Шереметьевская Н. Е. Длинные тени (О времени, о танце, осебе). Записки историка балета и балетного критика / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Редакция ж. Балет, 2007.
32. Шереметьевская Н. Е. Прогулка в ритмах степа / Н. Е. Шереметьевская. - Москва: Один из лучших, 2010.
33. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Один из лучших, 2006. – 277 с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. - М.: Лань, Планета музыки, 2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растворяющаяся для каждого/ Пер. с англ. Белошев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.
3. Де Миль А. Танец в Америке. - М, 1997.
4. Дункан А. Моя исповедь. - Рига: Книга для всех, 1968.
5. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растворяющуюся. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: ИД «Один из лучших», 2004.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
8. Поляков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. <http://dancedb.ru/modern-dance/article/sovremennye-tancy-chto-ehto/>
2. <https://sofd.pro/directions/modern/>
3. <http://tu.booktips.org/sovremennye-stili-tancev/>
4. [https://vk.com/topic-80707245_31614276 // базовые движения хип-хоп танца](https://vk.com/topic-80707245_31614276)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результат реализации программы отражается:

- в знании основ «брейк-данса»;
- во владении методикой и техникой исполнения;
- в осознании воспитанниками важной роли хореографии в эстетическом воспитании личности;
- в готовности принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях муниципального и регионального уровня.

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

Диагностика физических качеств детей

Цель проведения диагностики: выявление природных физических качеств и способностей ребенка, уровня их развития в процессе реализации программы.

Ежегодно проводится: входная диагностика - в сентябре, промежуточная - в декабре (конец первого полугодия) и в мае (конец учебного года).

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Педагог диагностирует шесть параметров по трем уровням, используя разработанные критерии:

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Чувство ритма (способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм)		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
Выворотность ног (способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»)		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию
Высокий подъем стопы (способность осуществить изгиб стопы вместе с пальцами, чтобы в профиль просматривалась месяцевобразная форма)		
высокий подъем либо есть, либо его нет, это заложено природой		ребенок с помощью педагога изгибает стопу вместе с пальцами в месяцевобразную форму
Танцевальный шаг (способность из 1-й позиции ног в выворотном положении при помощи педагога поднять ногу на максимальную высоту вперед, в сторону, назад)		
ребенок с помощью педагога поднимает ногу не более чем на 90°	ребенок с помощью педагога может поднять ногу на 90° - 160°; коленный сустав не выпрямлен, подъем не натянут; спина неровная	при помощи педагога ребенок поднимает ногу на 160°-180° с выпрямленным коленным суставом, вытянутым подъемом; спина при этом ровная
Активная гибкость (величина наклона назад и вперед)		
ребенку сложно выполнить эти упражнения даже с помощью педагога	при наклоне вперед ребенок достает головой колени, обхватывает руками щиколотки ног, но при этом ноги в коленных суставах согнуты; упражнение «рыбка» ребенок выполняет с помощью педагога	из положения стоя, ноги вытянуты, стопы сомкнуты, ребенок наклоняется вперед, достает головой колени и обхватывает руками щиколотки ног; из положения лежа на животе ребенок удерживает положение прогнувшись лежа на животе, достает пальцами ног макушку головы (упражнение «рыбка»)
Выразительность (способность мимикой, движением тела передать образ музыкального произведения)		
движения и мимика лица не соответствуют характеру музыки	движения и мимика лица частично передают образ музыкального произведения	ребенок прослушивает музыкальный отрывок (песня «Я на солнышке лежу»), выражением лица, движениями тела полностью передает образ и характер песни

При проведении диагностики педагог пользуется следующей шкалой оценок:

Оценка параметров

начальный уровень	1 балл
средний уровень	2 балла
высокий уровень	3 балла

Уровень по сумме баллов

5-9 баллов	начальный уровень
10-14 баллов	средний уровень
15-18 баллов	высокий уровень

По итогам диагностики педагог заполняет Информационную карту «Уровень развития физических качеств учащихся» (Таблица 1).

Таблица 1

Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»

Педагог: _____

Программа: _____

Группа №_____ год обучения: _____

Дата заполнения: _____

№	Ф.И учащегося	Параметры						Сумма баллов	Уровень
		чувство ритма	выворотность ног	высокий подъем	танцевальный шаг	активная гибкость	выразительность		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Оценка параметров

начальный уровень 1 балл

средний уровень 2 балла

высокий уровень 3 балла

Уровень

5-9 баллов

10-14 баллов

15-18 баллов

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Цель проведения диагностики: выявить мотивацию, желания ребенка, его личностные качества, личностное развитие; добиться понимания учащимся, что развитие таких человеческих качеств как выдержка, воля, самоконтроль, умение слушать, ставить задачи приведет его к развитию природных способностей, улучшению результатов обучения, творческим успехам.

Диагностика проводится ежегодно в декабре (конец первого полугодия), в мае (конец учебного года).

Педагог пользуется параметрами и критериями, разработанными к диагностике личностного развития учащихся.

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<i>Культура речи</i>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя речь ребенка в процессе общения на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
допускает сквернословие, часто ведет разговор на повышенных тонах	в речи допускает незначительные ошибки, иногда нарушает этику общения	речь точная, понятная, выразительная, грамотная (соблюдаются нормы литературного языка, правила произношения, ударения, словоупотребления); соблюдается этика общения (собеседника внимательно слушает, не перебивает, реагирует на услышанное без излишних эмоций)
<i>Умение слушать</i>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя процесс общения с ребенком на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
слишком эмоционально реагирует на услышанное, перебивает собеседника, не выслушивает до конца, неправильно понимает позицию говорящего	может иногда перебивать собеседника, излишне эмоционально реагировать на услышанное, не всегда правильно понимает позицию говорящего	внимательно слушает собеседника,держанно реагирует на услышанное, правильно понимает позицию говорящего
<i>Умение выделять главное</i>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, проверяя его письменные контрольные работы, заслушивая подготовленную самостоятельно учебную информацию)		
не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
<i>Умение планировать</i>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и центре искусств, общаясь на эту тему с его родителями)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела
<i>Умение ставить задачи</i>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи

Самоконтроль (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время)		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	умеет контролировать свои действия и поступки, отвечать за них
Воля (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
Выдержка (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, на гастролях)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности
Самооценка (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения, оценку педагога)		
не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
Мотивация (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь ЦИ «Эдельвейс»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
Социальная адаптация (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий, внеучебной деятельности, гастролей, возможно проведение социометрии)		
друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы

Преподаватель использует шкалу оценок, заполняет Информационную карту «Уровень развития личностных качеств учащихся» (Таблица 2).

Оценка параметров

начальный уровень	1 балл
средний уровень	2 балла
высокий уровень	3 балла

Уровень

11-16 баллов	начальный уровень
17-27 баллов	средний уровень
28-33 балла	высокий уровень

Таблица 2

Информационная карта «Уровень развития личностных качеств учащихся»

ФИО педагога _____

Программа _____

Группа _____

Дата заполнения _____

№ П/п	Фамилия, имя учащихся	УЧЕБНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ					ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА			Самооценка	Мотивация	Социальная адаптация	Сумма баллов	Общий уровень
		Культура речи	Умение слушать	Умение выделить главное	Умение планировать	Умение ставить задачи	Самоконтроль	Воля	Выдержка					
1														
2														
3														
...														
15														

Оценка параметров

начальный уровень	1 балл
средний уровень	2 балла
высокий уровень	3 балла

Уровень

11-16 баллов	начальный уровень
17-27 баллов	средний уровень
28-33 балла	высокий уровень

УЧЕТ ВНЕУЧЕБНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Цель: проследить творческий рост учащихся, повысить мотивацию детей, стимулировать к успеху, повысить самооценку.

Участие, призовые места, победа отмечаются в Карте учета творческих достижений учащихся (Таблица 3) баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня творческого конкурса:

- в коллективе (от 1 до 3 баллов),
 - на уровне города и района (от 2 до 4 баллов),
 - на Всероссийском или международном уровнях (от 3 до 5 баллов).

Педагог подсчитывает баллы каждого воспитанника и коллектива в целом. Педагог по общей сумме баллов выводит рейтинг творческой активности каждого ребенка.

Карта учета творческих достижений учащихся

в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Направленность

Отдел

ФИО педагога Группа Год обучения

Дата заполнения 201 г.

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.								Сумма баллов	Рейтинг
		на уровне коллектива			на уровне города, района			на Всероссийском, м/н уровнях			
		Участник (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победитель (3б.)	Участник (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победитель (4б.)	Участник (3б.)	Призер, дипломант (4б.)	Победитель (5б)	
1	Ольга	1			2					3	4
2	Максим		2			3				5	2
3	Евгений			3			4			5	12
...											
15	Ксения		2		2					4	3

Таблица 3

Информационная карта «Уровень освоения ДООП»

Педагог:

Программа:

Группа №

год обучения:

Дата заполнения:

№	Ф.И учащегося	Параметры												Сумма баллов	Уровень
		интерес к занятиям		чувство ритма		теоретические знания		координация движений		хореографические данные		практические умения			
		1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п
1															
13															

Оценка параметров

начальный уровень	1 балл
средний уровень	2 балла
высокий уровень	3 балла

Уровень

5-9 баллов	начальный уровень
10-14 баллов	средний уровень
15-18 баллов	высокий уровень

Данная карта заполняется 2 раза в год: по окончании 1 полугодия и в конце года.