

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ТОМСКА

Рассмотрено на заседании
методического объединения
с/п «ДШИ»
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

Согласовано на заседании
методического совета
МАОУ СОШ № 40 г. Томска
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 40 г.
_____ Л.Н. Шальгина Приказ
№ 557-о от 31.08.2017 г.

«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ (СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ)»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

Направление «Спортивно-оздоровительное»

База реализации:

Обучающиеся 5 – 8-х классов

Составитель:
Сироткина Надежда Юрьевна,
преподаватель хореографии

Томск - 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по хореографии «Эстрадный танец (современная хореография)» для 5 - 8 классов спортивно-оздоровительного направления, разработана в рамках внедрения Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N19644);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016 года, регистрационный № 40937);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 февраля 2016 года, регистрационный № 41020);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вместе с «СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528;

-письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной

деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- нормативные правовые акты Департамента общего образования Томской области, регламентирующие деятельность образовательных организаций региона: письмо Департамента общего образования Томской области от 23.05.2016 года № 2001/01-08, «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016 - 2017 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

Теоретической основой рабочей программы курса внеурочной деятельности по хореографии «Эстрадный танец (современная хореография)» являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания (В. А. Березина, А.К. Бруднов, Г.П. Буданова, В.П. Голованов, Е. Б. Евладова, А.В. Золотарева, М.Б. Коваль) и социального воспитания в учреждениях дополнительного образования детей (Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, Е.А. Салина). Программа опирается на технологии и идеи танца модерн, которые сложились в творчестве Марты Грэхем, Чарльза Вейдмана, Доррис Хамфри, Хосе Лимона, современная концепция и технология модерн-джаз танца (В.Ю. Никитин).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по хореографии «Эстрадный танец (современная хореография)» предназначена для реализации в 5 - 8-х классах муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №40 города Томска.

Цели и задачи

Цель программы: формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства) средствами джаз-модерн танца как одного из направлений современной танцевальной культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным танцевальным элементам джаз-модерн танца,
- обучить технике выполнения изучаемых упражнений джаз-модерн танца,
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности
- формировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства
- способствовать развитию интереса к миру танца.

Воспитательные:

- формировать интерес к танцевальному искусству (культуре), навыки здорового образа жизни;

- формировать танцевальную культуру подростков; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе;

- воспитывать трудолюбие, ответственность и добросовестное отношение к начатому делу, гражданскую позицию и чувство патриотизма;

В целом программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания здорового образа жизни и национального самосознания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по хореографии «Эстрадный танец (современная хореография)» способствует обеспечению процесса обретения подростком гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),
- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить взаимоотношения с детьми и взрослыми в репетиционном и концертном процессе).

Обучение по программе «Эстрадный танец (современная хореография)» строится с учетом имеющихся у детей знаний и умений, полученных в результате освоения программ общего образования по музыке, физическому воспитанию, ритмике и другим предметным областям.

Программа «Эстрадный танец (современная хореография)» ориентирована на работу с подростками, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ч., всего в неделю 2 часа, в год 68 часов.

Занятия проводятся в кабинете хореографии №1 в с/п Детская школа искусств, участие в концертах, конкурсах предусматривают выступление на сцене.

Срок реализации программы – 1 год.

Ведущей формой организации занятий является практическая групповая деятельность на основе индивидуального и дифференцированного подхода к детям, с учётом их возрастных, психологических и индивидуальных особенностей.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по хореографии «Эстрадный танец (современная хореография)».

В результате реализации программы «Эстрадный танец (современная хореография)» получают дальнейшее развитие личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия, учебная (общая и предметная) компетентность обучающихся, составляющие психолого-педагогическую и инструментальную основы формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально

значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Метапредметные результаты, проявляющиеся, в различных областях культуры, характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- понимание хореографии как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание хореографии как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий современными танцами для профилактики психического и физического утомления.

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие концертного выступления как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, позитивных способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Эстрадный танец (современная хореография)». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (танцевальной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности хореографической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний напряжения средствами хореографии;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий современными танцами и концертных выступлений;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий современными танцами и концертных выступлений, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила гигиены и правила безопасности во время занятий, содержать в порядке инвентарь и оборудование, тренировочную одежду;
- красивая (правильная) осанка, желание поддерживать её в рамках принятых норм и представлений посредством занятий эстрадными балльными танцами;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях танцами;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «Эстрадный танец (современная хореография)». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий танцами и концертных выступлений.

Предметные результаты также проявляются в разных областях культуры:

- знание основных теоретических понятий: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз; эластичность мышц;
- основы знаний по истории и развитию современного танца (джаз-модерн танца как одного из направлений современной танцевальной культуры);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий современными танцами в организации здорового образа жизни;
- умение технически правильно выполнять танцевальные двигательные действия: осоят правильность выполнения основных позиций рук и ног, изолированную работу всех центров, кросс-передвижение в пространстве, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат, колесо), упражнения для позвоночника;
- развитие двигательной активности и художественных способностей детей (пластичность, координация, артистичность);
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации хореографией, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых танцевально-двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к другим обучающимся;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность интересно и доступно излагать знания о современных танцах, танцевальной культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и корректировать их, находить возможности и способы их устранения;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Контроль выполнения программы: педагогическое наблюдение и контроль, рефлексия, самоконтроль и самоанализ.

Педагогический контроль служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития физических и творческих способностей за данный период обучения. В ходе педагогического контроля оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Для содержания программы важным является также понятие «джаз».

Джаз, как танцевальное направление, развивает пластичность и чувство ритма. Его отличительная черта - это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение.

Содержание курса (перечень основных разделов программы)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
Введение в программу	Вводное информационное занятие: - презентация программы, - лекция- рассказ с элементами беседы, - погружение в мир современной хореографии; - знакомство с основными теоретическими понятиями. - инструктаж по ТБ и ППБ	Слушание Участие в беседе. Просмотр презентации, учебного фильма о направлениях современных танцев; Рефлексия.
Разминка	Практическое занятие с демонстрацией упражнений, комбинаций на разогрев различных групп мышц.	Выполнение упражнений на разогрев разных групп мышц. Разминка проводится на каждом занятии
Основы джаз-модерн танца: - Изоляция	- Практическое занятие с демонстрацией упражнений, комбинаций.	Слушание и усвоение теоретического материала. Самостоятельный поиск

- Кросс. - Передвижение в пространстве - Комбинации	- Закрепление и отработка практических навыков. - Репетиционные занятия. - Постановочные занятия (постановка танцевальных номеров, закрепление комплекса танцевальных элементов). - Информационные (беседа, лекция). - Концертная деятельность.	информации. Выполнение упражнений и заданий. Работа в группах, в парах. Рефлексия. Анализ и самоанализ выполнения танцевальных элементов. Репетиции танцевальных номеров перед концертами. Участие в концертах и тематических мероприятиях СОШ и ДШИ. Просмотр учебных фильмов о направлениях современных танцев, ЗОЖ;
Подведение итогов	Практическое итоговое занятие (отчетный концерт).	Демонстрация теоретических знаний и практических навыков.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНТРОВАНИЕ

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, часы		Контроль
			Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	1	1	Рефлексия, самоконтроль
2	Разминка	10	1	9	Педагогическое наблюдение и контроль, рефлексия, самоконтроль
3.	Основы джаз-модерн танца				
3.1	Изоляция	18	2	16	Педагогическое наблюдение и контроль, рефлексия, самоконтроль
3.2	Кроссы, продвижение в пространстве	18	2	16	
3.3	Комбинации	19	2	17	
4.	Итоговое занятие	1		1	Рефлексия, самоконтроль
	итого	68	8	60	

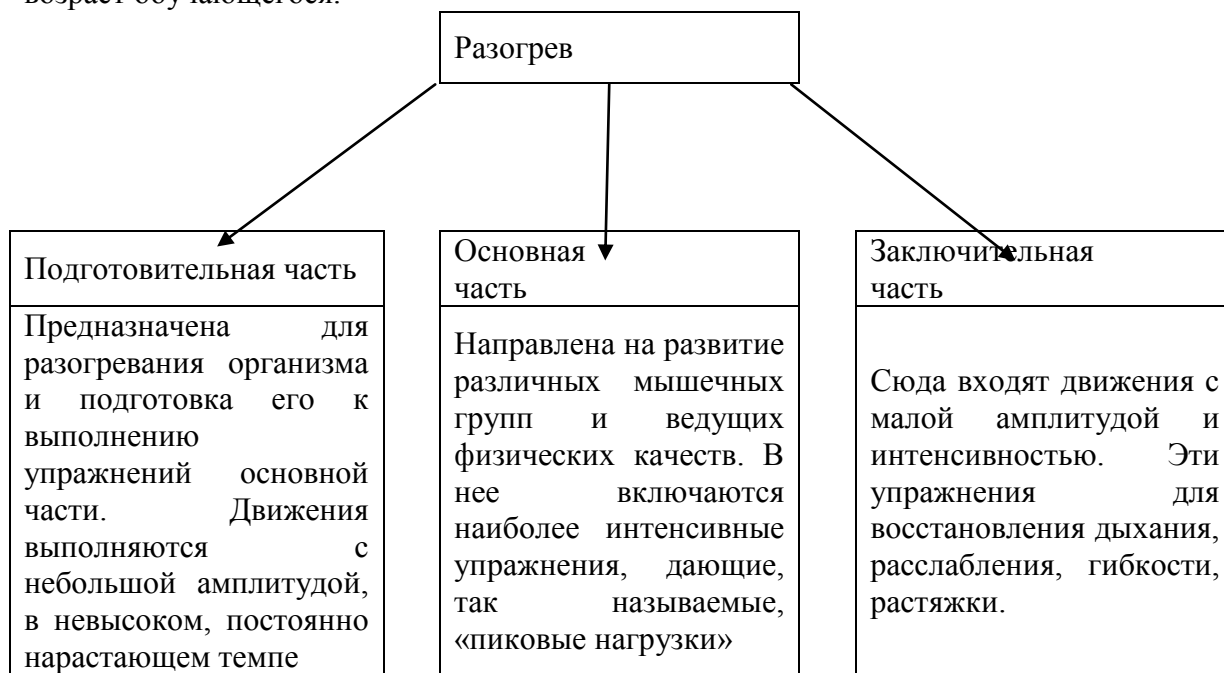
ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Разминка-разогрев.

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



Упражнения

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



– Упражнения для позвоночника
 Главной задачей является развитие подвижности позвоночника во всех его отделах.
 Используются: «волны», «спирали», «тилт», «Наклоны торса»

на изоляцию. В партере полезно выполнять упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.
 – Кросс
 Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.

использование определенного рисунка движений, различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения.

Упражнения

Изоляция:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
 - прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
1. Комбинации. Изучение танцевальных комбинаций различных стилей, репетиционные моменты.

Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Репетиционные занятия (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Практическое занятие - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целенаправленная деятельность людей.

Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение программы.

- методические разработки занятий;
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;
- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортона

Литература для обучающихся

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
3. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
4. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
5. Танцы для детей. – М., 1982
6. Танцы – начальный курс. – М., 2001
7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
8. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

Печатные пособия и литература

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина В. А. Дополнительное образование детей России. – М.: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования". - М.: Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн]. - Ростов н/Д. Феникс, 2003. - 223 с. :
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, фортепиано.
2. Подборка музыкальных произведений на аудионосителях.
3. Костюмы.
4. Коврики.

Форма обучающихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки .

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки, кроссовки.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу
«Эстрадный танец. Современный танец». 5 – 8 кл.
(направление «Общекультурное»)**

на 2017-2018 учебный год

1 четверть

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Из них		Примечание
				теория	практика	
1	2.09.2017	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		
2	9.09	Упражнения для рук	2		2	
3	16.09	Изоляция	2		2	
4	23.09	Упражнения для ног, наклоны	2		2	
5	30.09	Изоляция	2		2	
6	7.10	Шаги, прыжки	2		2	
7	14.10	Шаги, прыжки	2		2	
8	21.10	Шаги, прыжки	2		2	
9	28.10	Изоляция	2		2	
		Итого	18	2	16	

2 четверть

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	теория	практика	Примечание
1	11.11.2017	Танцевальные комбинации	2		2	
2	18.11	Танцевальные комбинации	2		2	
3	25.11	разминка	2		2	
4	2.12	изоляция	2		2	
5	9.12	Кроссы, силовой комплекс	2		2	
6	16.12	Силовой комплекс	2		2	
7	23.12	Танцевальные упражнения	2		2	
		Итого	14			

3 четверть

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	теория	практика	Примечание
1	13.01	Изоляция	2		2	
2	20.01	Изоляция	2		2	
3	27.01	Упражнения для рук	2		2	
4	3.02	Упражнения для рук	2		2	
5	10.02	Шаги, прыжки	2		2	
6	17.02	Шаги, прыжки	2		2	
7	24.02	Изоляция	2		2	
8	3.03	Изоляция	2		2	
9	10.03	Разминка	2		2	
10	17.03	Разминка	2		2	
11	24.03	Упражнения для рук	2		2	
			22			

4 четверть

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	теория	практика	Примечание
1	7.04	Упражнения для ног	2		2	
2	14.04	Изоляция	2		2	
3	21.04	Кроссы, силовой комплекс	2		2	
4	28.04	Силовой комплекс	2		2	
5	5.05	Танцевальные комбинации	2		2	
6	12.05	Танцевальные комбинации	2		2	
7	19.05	Упражнения для рук. Концертная деятельность	2		2	
		Итого	14			

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ПО JAZZ ТАНЦУ
И CONTEMPORARY

- Arch** – арка, изгиб верхней части позвоночника назад, без запрокидывания головы
- Battu** – в данном случае обозначает заноску, т.е. резкие короткие удары ног по V выворотной позиции спереди или сзади во время прыжки или лёжа на спине
- Body roll** – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)
- Book – position** - положение рук, при котором локти находятся возле талии, предплечье и кисть составляют прямую линию и направляются в сторону и вверх
- Brach** – шарканье изолированной стопой по полу
- Cap** – положение кисти, резко согнутое в области костяшек диагональ вверх
- Camel walk** – подъём колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена
- Catch step** – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются
- Contraction** – сжатие всех мышц и относительное и уменьшение объёма тела, которое выполняется на выдохе
- Coupe** – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения
- Cross** – передвижение в пространстве
- Corscrew turn** - повороты, при которых рабочая нога скрещивается впереди или сзади опорной, поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади
- Chaine** – вращение на прямых ногах, состоящее из двух шагов с поворотом на каждый шаг на 180 градусов
- Degage** – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по II позиции (вправо, влево) и по IV позиции (вперёд, назад). Может исполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах
- Deep body bend** – глубокий наклон вперёд через *flat back* ниже, чем на 90 градусов
- Drop** – падение расслабленного торса вперёд или в сторону
- En dedan** – направление движения или поворота к себе, вовнутрь
- En dehor** – направление движения или поворота от себя, наружу
- V - position** - положение рук, в котором они направлены в расходящиеся диагонали от корпуса вверх или вниз
- Flat back** – плоская спина. В этом положении голова, руки, спина составляют одну плоскость. Исполняется вперёд, в сторону назад
- Flat step** – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол
- Flex** - сокращение. В основном применимо к стопе, кистям рук
- Flik** – мазок стопой по полу от себя или к себе
- Frog position** – удержание положение выворотного *grand plie* в самом низу
- Glissade** - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из V позиции в V позицию с продвижением вправо-влево или вперёд-назад
- Hip lift** - подъём бедра вверх
- Hop** – прыжок с одной ноги на ту же
- Jazz hend** - положение кистей с сильно напряжёнными разведёнными пальцами
- Jack knife** – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во II параллельной позиции, пятки не отрываются от пола
- Jelly roll** – аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами

Jerk – position – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу

Jete – прыжок в шпагат

Jump – прыжок с двух ног на две, на одну

Leap – прыжок с одной ноги на другую с продвижением

Low back - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе

L – position – положение рук, при котором угол между руками составляет 90 градусов. Исполняется в одной плоскости с полом, с исполнителем

Passe – положение стопы рабочей ноги у колена

Pas de bourree – вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas toumbe и pas soure. В данном случае при исполнении этого шага положение sur le cou-de-pied не фиксируется

Pas chasse – связующий приставной шаг (то же, что галоп шагом)

Pas tortille – движение по принципу «гармошки», открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди

Pelvis – таз

Point – натянутая стопа

Prans – движение, состоящее из быстрой смены положений: стопа на полупальце; оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто; вернуть стопу на полупалец; поставить

Press position – позиция рук, подобная I классической позиции, но практически прижатая к грудной клетке

Release – расширение объёма тела, исполняемое на вдохе

Releve – подъём на полупальцы

Roll down – постепенное закручивания торса в низ, начиная с головы. Все позвонки, один за другим должны быть включены в движение

Roll up – постепенное раскручивание позвоночника в исходное положение

Sheik – потряхивающее, волнообразное движение расслабленным плечевым поясом

Side contraction - боковое сжатие в торсе

Side stretch – наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается

Slides – скольжение

Spider walk – шаг правой ногой на demi plie, одновременно twistторса вправо, левое плечо вперёд, правое – назад. На счёт «и» поднять левую ногу назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов

Step ball change - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах

Stretch – растяжение

Sundari – смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперёд – назад и из стороны в сторону

Sugar leg – шаги вперёд или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг от друга и друг к другу, на один шаг делается два движения коленями

Swing – раскачивание

Tap step – удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперёд

Temps leve – простые прыжки на двух ногах. Могут исполняться по разным позициям

Tombe – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад с demi plie

Triplet – вращение состоящее из трёх шагов повороте на 360 градусов

Twist – движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. Бёдра при этом неподвижны

Warm up – разогрев

Веер – поочерёдное движение пальцев рук, от мизинца до большого пальца из кулака в кулак

Вертолёт – вращение по принципу chaine, при котором рабочая нога поднимается до уровня passe

Египетская высокая – позиция рук, аналогичная III классической позиции, но с острыми локтями. Положение кистей варьируется

Изоляция – работа одного центра тела, без вовлечения других центров

Кабриоль – прыжок с одной ноги, при котором рабочая нога в выворотном положении поднимается на 90 градусов и выше, опорная сильно поджимается в выворотном положении

Канканирующие шаги – шаги, построенные на выбросе ноги на 90 градусов и выше в любом направлении

Карандаш – вращение на одной прямой ноге, вторая плотно прижата

Коллапс – приём, при котором одна часть тела находится в движении, когда другие части находятся в неподвижном состоянии.

Координация – соединение двух или более центров в комбинации

Мультипликация – приём, при котором одно движение как бы дробится на несколько небольших

Оппозиция – движение центров разных направлениях

Параллельность - движение центров в одном направлении

Пистолет – прыжок с одной ноги, при котором рабочая нога направляется вперёд параллельно полу, рабочая максимально поджимается

Полиритмия – предполагает, что различные центры двигаются одновременно не только в различных пространственных направлениях, но в различном ритме

Полицентрика – одновременная работа двух и более центров тела

Положение лучника – положение рук, при котором руки составляют диагональное положение, одна рука прямая, вторая сильно согнута в локте

Уровни – расположение исполнителя относительно пола. Существуют нижние (пол), средние и высокие (прыжки)

Шаги в рок манере – шаги, при которых сильное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, выполняется из за такта на «и»

Штопор – вращение на месте, уходящее в пол