**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детская школа искусств № 5 г. Владивостока»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Вариативная часть**

**по учебному предмету**

**ВО. 01.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

**Владивосток**

**2016**



**Структура программы учебного предмета**

**I. Пояснительная записка**

1. *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
2. *Срок реализации учебного предмета;*
3. *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета;*
4. *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
5. *Цель и задачи учебного предмета;*
6. *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
7. *Методы обучения;*
8. *Описание материально - технических условий реализации учебного предмета;*

**II. Содержание учебного предмета**

1. *Сведения о затратах учебного времени;*
2. *Годовые требования по классам;*

**III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
2. *Критерии оценки;*

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

*Методические рекомендации педагогическим работникам;*

**VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства « Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, способствует раскрытию танцевального потенциала, даёт возможность для самовыражения и творческого роста.

Занятия способствуют не только физическому развитию и общему укреплению. Танец развивает память, мышление (образное, ассоциативное) творческие способности. Изучаемые направления дают возможность учащимся постичь разнообразие танцевальных форм и направлений, даёт возможность выбрать направление близкое каждому.
**2. Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения предмета «Современный танец» для детей, поступивших в школу искусств в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 3 года (6, 7, 8 классы).

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»:

1 час в неделю.

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповые групповые занятия, численность группы от 4 до 15 человек, продолжительность урока - 45 минут.

**5. Цель и задачи программы.**

**Цели:**

* содействие эстетическому развитию и творческой самореализации;
* развитие танцевально - исполнительских и художественно -эстетических способностей;

**Задачи:**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* приобретение музыкально-ритмических навыков;
* формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
* приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

* овладение навыкам красивого, гармоничного движения;
* развитее образного мышления;
* развитие профессиональных данных: подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;
* развитие техники исполнительского мастерства;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
* воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
* воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;

**6. Обоснование структуры программы учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

* сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* требования к уровню подготовки обучающихся;
* формы и методы контроля, система оценок;
* методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы " Содержание учебного предмета ".

**7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
* практический ( воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
* индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методик.

**8. Описание материально - технических условий реализации учебного предмета**

Наличие учебных аудиторий, специализированных кабинетов:

* балетный зал на 4-15 обучающихся, имеющий пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки (палки), зеркала;
* помещения для работы с фонотекой, видеотекой;
* костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
* раздевалка и душевая для обучающихся.

Имеются условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**1. Сведения о затратах учебного времени,** предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на аудиторные занятия:

**Срок освоения предпрофессиональной программы**

**"Хореографическое творчество" - 8 (9) лет (6, 7, 8 классы )**

Тема:

1.Направления современного танца.

2.История возникновения стиля Диско.

3. Позиции, положения рук.

4.Позиции, положения ног.

5.Постановка корпуса.

5.Танцевальные шаги, проходки, пробежки.

6.Упражнения разминки: для головы и плечевого пояса, для рук, для корпуса, для ног, прыжки, для растяжки мышц;

7.Основные элементы: для ног, для рук, для развития координации, вращения;

8. Танцевальные композиции: Молодёжный, Хали-гали, Диско, Капучино.

**Контрольные уроки** (полугод. 12, 14, 16)

Всего: 2

**2. Содержание курса "Современный танец"**

**Часть 1. Теоретическая.**

**Тема 1: Направления современного танца.**

Современный танец понятие очень обширное. В настоящее время существует очень большое количество современных танцевальных техник и направлений. Современный фристайл (Freestyle – «свободный стиль», Tripdance – «танец-путешествие», Freedance – «свободный танец») – свободное, ничем не ограниченное, танцевальное направление, т.е. смешанный танцевальный стиль. Этот стиль включает в себя элементы и движения различных танцевальных техник и направлений: джаз-танца (Jazz), модерна (Modern), верхнего брейк-данса (Break-danceElectric), нижнего брейк-данса (Break-danceStyle, PowerMove), акробатики, классического танца, релиза (Release), контемпорари (contemporarydance), рок-н-блюза (RNB), джаз-фанк-хип-хопа (Jazz-Funk-HipHop), эмтиви-стиля (MTV), контактной импровизации и многих других элементов современных танцевальных техник.

Перечисленные направления танца сами, как правило, являются синтезированными – т.е. в них слились несколько направлений танцев. Многие стили имеют латиноамериканские и негритянские корни. Современный танец – фристайл – это танец молодёжный, он популярен и востребован именно в этой среде. Этот танец опирается на энергию молодых, включает акробатические и силовые элементы, быстрые проходки и прыжки. В нём сочетаются ломаные движения с резкими остановками и волнообразными движениями. Данный курс содержит только самые модные, стильные принципы движения, популярные на дискотеках и в мире шоу-бизнеса в настоящее время, поэтому у детей старшего школьного возраста этот вид деятельности пользуется большой популярностью.

Современный фристайл предоставляет большие возможности в постановке танцевальных композиций и импровизации. Именно отсутствие одного конкретного выдержанного направления или танцевального стиля даёт возможность хореографу фантазировать и придумывать невероятные сочетания и комбинации, казалось бы, несовместимых элементов или направлений и превращать их в оригинальный танец. Ребёнок при этом развивается всесторонне, это даёт ему возможность «выплёскивать» свои положительные и отрицательные эмоции, накопившуюся энергию через танец, воплощать свои идеи и образы в некую физическую форму через музыкальный фон или естественные звуки природы и, в конце концов, ребенок раскрепощается и чувствует себя комфортно среди сверстников и взрослых. Таким образом, и хореограф и обучающиеся при постановке танцевальной композиции или импровизации руководствуются принципом «Танцуй что хочешь (в любом современном направлении или сразу в нескольких), но делай это правильно и красиво!».

При создании танцевальной постановки необходимо выстраивать сюжет танца таким образом, чтобы была прямая связь с текстом (если он имеется) в музыке, либо (если текста нет) с интонациями или музыкальными акцентами. Кроме того, необходимо подбирать соответствующие костюмы и цветовые гаммы, передающие настроение и энергию музыки и танца, создавать образы и воплощать их так, чтобы зритель понял, что до него хотели донести хореограф и исполнители. Всё это делает танцевальную постановку ярче и интереснее, придаёт ей оригинальность, индивидуальность и неповторимость. Дети очень любят танцевать сюжетные танцы, они учатся исполнять различные роли, передавать разное настроение, приобретают навыки актёрского мастерства. Творческие способности обучающихся развиваются посредством создания «сюжетного фристайла» в гораздо большей степени, чем при обучении какому-либо определённому танцу, предполагающему строгое следование образцу. Таким образом, можно сделать вывод: современный танец, в большей степени, чем другие способствует творческому развитию и самовыражению. Но для того, чтобы добиться успеха в данном направлении, необходимо владеть традиционными направлениями, так как они являются базовыми.

**Тема 2: История возникновения стиля «Диско».**

**Часть 2. Практическая.**

**Тема 3: Позиции ног.**

**Тема 4: Позиции рук.**

**Тема 5: Танцевальные ходы, проходки, пробежки.**

1. Иноходь (2 такта) 1-й такт.

На счет «раз» — сохраняя вес на левой ноге, немного согнутой в колене, вынести выпрямленную правую ногу вперед на носок; одновременно вывести вперед прямую левую руку. Правую руку отвести в сторону.

На счет «два» — сохраняя вес по-прежнему на левой ноге, отвести правую ногу вправо, скользя носком по полу. Правую руку вывести вперед, левую — в сторон*.*

На счет «три» — вывести правую ногу вперед, возвращаясь в положение, принятое на счет «раз».

На счет «и» — подняться на полупальцы левой ноги, правую ногу приподнять вперед, слегка сгибая колено

2. Пунктирные шаги.

На счет «раз» — сделать шаг с правой ноги вправо на всю ступню, оставляя часть веса на левой ноге. Левое бедро вынести влево, бедра не поворачивать. Корпус немного повернуть вправо. Одновременно левую руку выпрямить, поднять до уровня плеча и вынести вперед, правая рука на бедре. Голову повернуть вправо.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой в шестую позицию. Правое бедро немного вынести вправо. Корпус возвращается в исходное положение. Левую руку опустить*.*

На счет «три» — сделать шаг с правой ноги вправо оставляя часть веса на левой ноге. Левое бедро вывести влево. Левую выпрямленную руку отвести влево до уровне плеча, корпус не поворачивать, голова повернута влево.

На счет «четыре» — приставить левую ногу к правой, руку опустить.

Примечание. Во всех движениях голова поворачивается вслед за рукой

**Тема 6: Упражнения разминки.**

Постановка корпуса в 1, 2 позициях, Battementtendu, Demi-plie, Grandplie,

Rond de jambe par terre, Battement tendu jete, Retire, Перегибы корпуса, Battement developpe, Grand battement jete. Разучиваются по правилам классического танца, но по позициям современного (параллельным). В 6классе в самой простой раскладке, в 7классе с усложнением координации и добавлением танцевальных элементов.

**Тема 7. Основные элементы. Для ног.**

*Упражнение 1.* Пружинка.
Это простейшее движение дается в самом начале урока для того, чтобы занимающиеся, почувствовали ритм, привыкли автоматически исполнять пружинное приседание, которое повторяется в последующих движениях а сочетании с шагами, хлопками, различными движениями рук.

Затакт: расслабить колени.

На счет «раз» — подтянуть их.

На счет «и» — расслабить и т. д.

*Упражнение 2.* Пружинка с хлопками и шагами. (2 такта)

1 такт затакта: расслабить колени.
Нa счет «раз»— сделать шаг правой ногой вправо, руки согнуть в локтях и отвести в стороны;
На счет «и» — слегка присесть на правой ноге, левую приподнять, сгибая колено.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой, выпрямить, одновременно сделать хлопок над плечом справа, корпус отклонить вправо.

На счет «и», «три», «и», «четыре» — повторить движение, исполнявшиеся на счет «и», «раз», «и», «два» с другой ноги в другую сторону.

2 такт.

Повторить движения 1-го такта, но шаг с правой ноги начинать вперед, а шаг с левой ноги — назад.

*Упражнение 3*. Каблучки (1/2 такта)

На счет «и» — приподнять носок правой ноги над полом, оставаясь на каблуке. Левую ногу приподнять рядом с правой, колени вместе.

На счет «раз» — поворачиваясь на каблуке правой ноги по диагонали вправо, опуститься на обе ступни в шестую позицию, слегка сгибая колени.

На счет «и» — приподнять над полом правую ногу и носок левой ноги, колени вместе. Вес тела на каблуке левой ноги.

На счет «два» — поворачиваясь на каблуке левой ноги по диагонали влево, опуститься на обе ступни в шестую позицию, слегка сгибая колени.

*Упражнение 4.* Батман вперед (2 такта)

1-й такт.

На счет «раз» — легкий прыжок на левой ноге, правую ногу поднять, колено «открыть» в сторону. Стопа ноги сзади, на высоте колена левой.

На счет «два» — легкий прыжок на левой ноге, колено правой ноги повернуть вперед. На счет «три» —снова легкий прыжок на высоких полупальцах левой ноги, правую ногу вытянуть прямо перед собой, колено левой подтянуть. Корпус наклонить вперед, к ноге. Голову наклонить. Руки вытянуть вперёд, прямо перед собой*.*

На счет «четыре» — вернуться в прыжке в исходно положение.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта с другой ноги.

Батман назад (2 такта)

Повторить предыдущее движение, но на счет «три» сделать мах правой ногой назад, руки поднять вверх.

*Упражнение 5.* Променад *(2* такта)

На счет «раз» — сделать шаг правой ногой вперед и вывести бедро вправо. Ладони положить на бедра, лок­ти отвести в стороны. Корпус наклонить вперед.

На счет «два» — поставить левую ногу в сторону на носок, не перенося на нее вес тела, и вывести бедро вле­во. Правую ногу слегка согнуть в колене*.*

На счет «три» — правую ногу выпрямить в колене и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить, слегка сгибая колено. Положение рук и корпуса не менять.

На счет «и» — левую ногу выпрямить в колене и вы­вести бедро влево. Правую ногу слегка согнуть в ко­лене.

На счет «четыре»— Повторить движение, исполняв­шееся на счет «три»,

2-й такт: повторить движения 1-го такта с другой ноги.

*Упражнение 6.* Пике (4 такта)

Из затакта — слегка присесть и приподнять левую ногу, руки свободно согнуть в локтях.

1-й такт.

На счет «раз» — поворачиваясь на 90° вправо (левым плечом вперед), выпрямить колени и поставить левую ногу в сторону на носок (невыворотно). Резко выпрям­ляя локти, правую руку поднять вверх, левую—опустить
книзу, параллельно левой ноге, и зафиксировать позу.
На счет «два» — поворачиваясь на 90° влево (лицом к основному направлению), приставить левую ногу на полупальцы рядом с правой и слегка при­сесть. Руки опустить.

На счет «три» — поворачиваясь на 90° влево (правым плечом вперед), выпрямить колени и поставить левую ногу в сторону на носок. Руки положить ладонями на бед­ра, локти отвести в стороны.

На счет «четыре» — поворачиваясь на 90° вправо (лицом к основному направле­нию), приставить левую ногу на полупаль­цы рядом с правой и слегка присесть.

2-й такт.

На счет «раз», «два» — повторить дви­жения, исполнявшиеся на счет «раз», «два» 1-го такта.

На счет «три» — приставить левую ногу в шестую позицию и выпрямить колени.

На счет «четыре» — повторить движение затакта. 3—4-й такты.

Повторить движения 1—2-го тактов с другой ноги, со­ответственно меняется положение рук.

**Для рук.**

*Упражнение 7.* Взмахи рук (1/2 такта).

затакт: слегка присесть.

На счет «раз»— шаг с правой ноги вправо на выпрям­ленную ногу. Прямые руки поднять вверх.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой и слегка присесть. Руки опустить.

Движение может быть исполнено на любое количест­во тактов в обе стороны.

*Упражнение 8.* Поочередные взмахи рук (1/2 такта).

Из затакта — слегка присесть.

На счет «раз» — шаг с правой ноги вправо на вы­прямленную ногу. Поднят вверх правую руку.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой. Правую руку опустить, одновременно поднять левую руку.

Движение может быть исполнено в обе стороны.

*Упражнение 9.* Взмахи перекрещивания (2 такта),

Затакт:— слегка присесть.

1-й т а к т.

На счет «раз», «два» — исполнить движение 4.

На счет «три» — еще раз поднять правую руку, с ша­гом вправо.

На счет «четыре» — приставить левую ногу к правой, опустить правую руку.

2-й такт.

На счет «раз» — шаг с правой ноги вправо, прямые руки развести в стороны.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой, прямые руки скрестить перед собой на уровне груди ла­донями книзу.

На счет «три» — исполнить то же, что на счет «раз». •

На счет «четыре» — приставить левую ногу к правой, руки опустить.

Движение может быть исполнено в обе стороны.

*Упражнение 10.* Восьмерка руками.

На счет «раз» — согнуть локти и поднять предплечья вперед, кисти раскрыть ладонями кверху, затем сделать круговое движение кистями в горизонтальной плоскости, проводя их на уровне талии назад и в стороны, локти от­вести в стороны.

На счет «два»— мягко выпрямляя локти и не меняя положения кистей, поднять руки в стороны, а затем над головой, кисти раскрыты ладони кверху*.*

На счет «три» — раскрыть в стороны, затем согнуть локти и сделать кистями круговое движение вперед, проводя их на уровне талии.

На счет «четыре» — вывести предплечья вперед, локти приблизить к корпусу (ладони раскрыты кверху), затем опустить руки перед бедрами.

**Для развития координации.**

*Упражнение 11.* Перескоки.

На счет «и» — слегка присесть на правой ноге. Левую ногу приподнять вперед. Правую руку вывести вперед левую — в сторону,

На счет «раз» — поставить левую ногу вперед на носок, не меняя позы.

На счет «и»— подпрыгнуть на правой ноге, левую ногу согнуть рядом с правой (невыворотно). Плечи приподнять, не меняя положения рук.

На счет «два» — мягко опуститься после прыжка на обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

На счет «и» — правую ногу приподнять вперед, левая нога остается согнутой в колене. Левую руку вывести вперед, правую — в сторону.

На счет «три» — правую ногу поставить вперед на сок, не меняя позы.

На счет «и» — подпрыгнуть на левой ноге, правую согнуть рядом с левой (невыворотно). Плечи приподнять не меняя положения рук.

На счет «четыре» — мягко опуститься после прыжка на обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

*Упражнение 12.* Уголки (2 такта)

1-й такт.

На счет «и» — слегка присесть на правой ноге. Левую ногу приподнять вперед, колено и подъем вытянуть Правую руку вывести вперед, левую в сторону.

На счет «раз» — поставить левую ногу вперед на носок, не меняя позы*.*

На счет «и» — левую ногу приподнять вперед и круговым движением перевести в сторону. Правая нога согнута в колене. Левую руку перевести вперед, правую ногу в сторону.

Счет «два» — поставить левую ногу в сторону на носок, не позы.

Счет «и» — левую ногу приподнять в сторону и круговым движением перевести вперёд Правая нога остаётся согнутой в колене. Правую руку вывести вперед, левую — в сторону.

На счет «три» — поставить левую ногу вперед на носок не меняя позы.

На счет «и» — подпрыгнуть на правой ноге, левую ногу согнуть рядом с правой (невыворотно). Плечи приподнять, не меняя положения рук.

Нa счет «четыре» — мягко опуститься после прыжка обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта с другой ноги. Соответственно меняется положение рук.

*Упражнение 13.* Семафор (2 такта)

Затакта: перенести вес на пятки и повернуться на 45° влево.

1-й такт.

На счет «раз» — опуститься на ступни обеих ноги слегка присесть. Левую руку согнуть в локте и приподнять, правую — отвести назад.

На счет «два» — исполнить то же движение вправо.

На счет «три», «четыре» — повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз», «два».

2-й такт.

На счет «раз» — отвести левую ногу назад на носок, одновременно поднять вверх выпрямленную левую руку, правую руку отвести назад.

На счет «два» — приставить левую ногу к правой шестую позицию. Левую руку опустить. Правую руку, гнутую в локте, немного вынести вперед.

На счет «три», «четыре» — повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз», «два».

Далее движение может быть повторено с другой ноги другую сторону.

*Упражнение 14*. И к с

На счет «раз» — подняться на полупальцы, руки под­нять вверх.

На счет «два» — опуститься на всю стопу, руки опус­тить.

На счет «три» — носки развернуть в первую позицию и сделать деми-плие. Руки отвести в стороны, локти со­гнуть и опустить вниз, кисти раскрыть ладонями кверху

На счет «четыре» — выпрямить колени и соединить носки в шестую позицию, руки опустить,

Основные движения.

1. Поплавок (4 такта) .

1 –й т а к т.

На счет «раз» — сделать подскок на месте на правой ноге, левую выпрямленную ногу поднять в сторону. Корпус сильно наклонить вправо. Руки вначале согнуть в локтях, а затем резко выпрямить в стороны.

На счет «два» — снова сделать подскок на правой ноге левую выпрямленную ногу перевести, не опуская ее вперед и по диагонали вправо. Корпус выпрямить, руки резко согнуть, и скрестить перед грудью, локти опущены вниз.

На счет «три» — сделать высокий прыжок на месте на левую ногу, правую выпрямленную ногу быстро поднять в сторону. Корпус сильно наклонить влево. Руки резко выпрямить в стороны.

На счет «четыре» — сделать подскок на месте на левой ноге, правую ногу быстро перевести вперед и по диагонали вправо. Корпус выпрямить, руки скрестить перед грудью. .

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта.

3-й т а к т.

На счет «раз» — сделать шаг на месте правой ногой, мягко опускаясь с полупальцев на всю стопу. Левую ногу перевести на полупальцы, слегка сгибая колено.

На счет «два» — подняться на полупальцы правой ноги и снова опуститься на всю стопу, не меняя позы.

На счет «три» — подняться на полупальцы и опуститься на всю стопу левой ноги. Правую ногу согнуть в колене.

На счет «четыре» — подняться на полупальцы левое ноги и снова опуститься на всю стопу, не меняя позы.

4-й такт.

Поднимаясь на полупальцы, переступать попеременно на каждый счет, на правую, затем на левую ногу (как на счет «три» 3-го такта). Руки постепенно опустить вниз, корпус наклонить вперед.

2*.* Пружина

На счет «раз» — вскочить на полупальцы, колени со­гнуть, корпус наклонить вперед и округлить спину. Руки поднять вперед, голову опустить.

На счет «два» — сделать подскок на месте с поворо­том на 90° влево в положение выпада на левой ноге. Кор­пус резко выпрямить и прогнуться в талии. Руки опус­тить на талию, локти отвести немного назад *(рис. 3).*

На счет «три» — сделать подскок с поворотом на 90\* вправо и принять позу, как на счет «раз».

На счет «четыре»— сделать подскок на месте с пово­ротом на 90° вправо в положение выпада на правой ноге. Корпус выпрямить и прогнуться в таллии. Руки опус­тить и немного отвести назад.

Брызги

На счет «раз»— перенести вес тела на правую ногу и вывести бедро вправо, Левую ногу расслабить. Пра­вую руку поднять в сторону книзу и встряхнуть кистью (вначале кисть согнуть, затем резко поднять кверху), Левую руку перевести на талию.

На счет «и» левую ногу выпрямить, в колене, воз­вращая бедра в исходное положение. Кисть правой руки согнуть.

На1 счет «два» — снова расслабить левую ногу вы­вести вправо бедро в сторону. Одновременно корпус по­вернуть немного влево (правым плечом вперед). Правую руку поднять в сторону и встряхнуть кистью. *"* На счет «три» — перенести вес тела на левую ногу и вывести бедро влево. Корпус повернуть вправо (левым плечом вперед). Правую ногу расслабить. Правую руку плавно перевести вперед, сгибая ее в локте.

На счет «четыре» — не меняя позы, продолжить плав­ное движение правой рукой и согнуть ее перед корпу­сом, локоть опущен вниз, кисть направлена кверху.

3. Кружево (2 такта)

В исходном положении руки поднять вверх, локти ок­руглить, кисти раскрыть ладонями кверху.

Из затакта — перенести вес тела на правую ногу и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить и при­поднять. Правую ладонь повернуть книзу.

1-й такт.

На счет «раз» — сделать небольшой шаг левой ногой в сторону, не перенося на нее вес тела. Корпус накло­нить влево. Правую руку мягко опустить перед корпусом.

На счет «два» — перенести вес тела на левую ногу, колено подтянуть, корпус выпрямить. Одновременно сде­лать проскальзывающее движение стопой правой ноги по полу, а затем мягко поднять ногу в сторону. Правую руку отвести в сторону книзу.

На счет «и» — вывести левое бедро в сторону, пра­вую ногу слегка согнуть в колене и приблизить к левой. Левую ладонь повернуть книзу.

На счет «три» — сделать небольшой шаг правой ногой в сторону, не перенося на нее вес тела. Корпус немного наклонить вправо. Левую руку мягко опустить перед корпусом.

На счет «четыре» — перенести вес тела на правую ногу колено подтянуть. Стопой левой ноги сделать проскальзывающее движение по полу, а затем мягко подтянуть ногу в сторону. Корпус выпрямить. Левую руку отвести в сторону книзу.

2-й такт.

На счет «раз» — приставить левую ногу в шестую позицию, не перенося на нее вес тела и слегка сгибая колено. Правое бедро вывести вправо. Корпус немного наклонить влево. Руки скрестить внизу перед корпусом,

На счет «два» — переступить на левую ногу, колено подтянуть и вывести бедро влево, правую ногу расслабить. Корпус немного наклонить вправо. Руки отвести в стороны книзу.

На счет «три» — переступить на правую ногу, колено подтянуть и вывести бедро вправо, левую ногу расслабить. Корпус выпрямить. Руками сделать круговое движение в горизонтальной плоскости назад: вначале согнуть локти и поднять предплечья вперед, затем, отводя локти в стороны, провести предплечья круговым движением назад на уровне талии.

На счет «четыре» — переступить на левую ногу, колено подтянуть и вывести бедро влево. Правую ногу расслабить. Мягко выпрямляя локти и не меняя поло­жения кистей, поднять руки в стороны, а затем над голо­вой, кисти раскрыты ладонями кверху, бросок.

На счет «и», «раз» — подпрыгнуть на месте и, призем­ляясь на левую ногу, согнуть ее в колене. Правую вы­прямленную ногу поставить в сторону на носок. Корпус наклонить вперед. Правую руку опустить вниз, левую согнуть и поднять кисть до пояса, локоть отвести в сто­рону. Кисти собраны в неплотные кулаки *(рис. 4).*

На счет «и» — не меняя позы, левую руку выпрямить В локте и опустить книзу. Правую руку согнуть, поднимая кисть до пояса и отводя локоть в сторону.

На счет «два» — не меняя позы, поменять положение рук (правую выпрямить книзу, левую — согнуть).

На счет «три» — подпрыгнуть и поставить правую но­гу на место левой, сгибая ее в колене. Левую ногу вы­прямить и поставить в сторону на носок. Ладонь правой руки положить на бедро, локоть отвести в сторону, Ле­вую руку поднять в сторону, вывести вперед, затем со­гнуть перед грудью, отводя локоть в сторону. Корпус выпрямить и прогнуться в талин *(рис. 5).*

На счет «и» — вытянуть левую руку вперед, резко подать плечи вперед, округляя спину, и немного выпря­мить колено правой ноги.

На счет «четыре» — присесть на правой ноге, корпус резко выпрямить, прогибаясь в талии. Левую руку отве­сти в сторону.

4. Канатоходец (4 такта)

1-й такт.

На счет «раз» — поднять правую руку в сторону, сде­лать круговое движение предплечьем перед корпусом и снова выпрямить ее в сторону, повернув ладонь кверху. Одновременно присесть на левой ноге, правую ногу по­ставить в сторону на носок. Корпус наклонить влево и немного вперед. Левую ладонь положить на бедро*.*

На счет «два» — зафиксировать позу и выдержать паузу.

На счет «три» — делать поворот на полупальцах пра­вой ноги на 180° вправо. Во время поворота левую ногу согнуть в колене и поднять рядом с правой, корпус вы­прямить, правую руку опустить. Левой рукой сделать круговое движение перед корпусом. После поворота присесть на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на. носок. Левую руку отвести в сторону, повернув ладонь кверху. Корпус наклонить вперед и вправо.

На счет «четыре»— зафиксировать позу.

2-й такт.

На счет «и» — сделать поворот на полупальцах левой ноги на 180° влево. Во время поворота правую ногу со­гнуть в колене и поднять рядом с левой. Корпус выпрямить, левую руку опустить.

На счет «раз» — сделать небольшой шаг правой ногой в сторону, перенести на нее вес тела и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить. Руки поднять в стороны, голову наклонить вправо.

На счет «два» — перенести вес тела на левую ногу и вывести бедро влево. Правую ногу приставить в шестую позицию и расслабить. Голову наклонить влево.

На счет «три» — перенести вес тела на правую ногу и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить. Голову наклонить вправо.

На счет «и», «четыре» — повторить движения, испол­нявшиеся на счет «два», «три». 3—4-й такты.

Повторить движения 1—2-го тактов с другой ноги в другую сторону.

5. Манекен (2 такта)

Затакт: слегка присесть на правой ноге, левую ногу согнуть в колене и приподнять рядом с правой. Руки свободно согнуть в локтях.

1-й т а к т.

На счет «раз» — сделать широкий скользящий шаг в характере прыжка левой ногой в сторону, затем со­гнуть ее в колене. Правую выпрямленную ногу провести назад и поставить на носок по диагонали влево. Руки раскрыть в стороны, корпус наклонить вперед*.*

На счет «два» — не меняя позы, выдержать паузу.

На счет «три» — выпрямляясь, сделать шаг правой ногой вправо, перенести на нее вес тела и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить и перевести на полупаль­цы. Сгибая руки в локтях, сделать круговое движение предплечьями перед корпусом и снова выпрямить их в стороны.

На счет «четыре» — продолжая круговое движение руками, поднять их над головой, ладони повернуть кверху.

2-й т акт.

На счет «раз» — правую руку опустить и положить ладонь на талию.

На счет «два» — кисть левой руки согнуть, опустив ладонь книзу.

На счет «три» — перенести вес тела на левую ногу и вывести бедро влево. Правую ногу расслабить. Левую руку перевести на талию.

На счет «четыре» — повторить движение затакта.

6. Мерцающие повороты (2 такта)

1-й такт.

На счет «раз»— повернуться на полупальцах левой ноги на 90° вправо, затем поставить правую ногу впере­ди левой и согнуть колени. Правую руку поднять в сто­рону, левую — вперед, локти слегка согнуты, кисти при­подняты.

На счет «два» — повернуться на полупальцах правой ноги на 180° влево, затем поставить левую ногу впереди правой и согнуть колени. Одновременно поменять поло­жение рук (левую отвести в сторону, правую — вперед).

На счет «три» — повторить движение, исполнявше­еся на счет «раз», но повернуться на 180° вправо.

На счет «и» — приставить левую ногу сзади правой и, поднимаясь на полупальцы, повернуться еще на 180° вправо. Правую ногу приподнять вперед, колени выпря­мить. Положение рук не менять.

На счет «четыре» — повернуться еще на 90° вправо (лицом к основному направлению) и сделать небольшой шаг правой ногой вперед, колени согнуть.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта с другой ноги в дру­гую сторону

*Упражнение 15.* Русалка (2 такта)

1-й такт.

На счет «раз» — подняться на низкие полупальцы, сделать шаг правой ногой вперед, поворачивая ступни по диагонали вправо. Корпус повернуть вправо (левым плечом вперед). Ладони положить на бедра, локти от­вести в стороны.

На счет «два» — сделать шаг левой ногой вперед, по­ворачивая ступни влево. Корпус повернуть влево (пра­вым плечом вперед).

На счет «три» — повернуться на полупальцах обеих ног на 180° вправо.

На счет «четыре» — левую ногу поднять, согнув ко­лено, затем выпрямить ее вперед. Левую руку поднять над головой, ладонь повернуть кверху, правую руку со­гнуть перед корпусом.

2-й такт.

На счет «раз» — оставляя вес тела на правой ноге, вывести бедро вправо и сделать шаг левой ногой в сторону, положения рук, сделать круговое дви­жение кистями.

На счет «два» — перенести вес тела на левую ногу к вывести бедро влево. Правую ногу приставить в шестую позицию и расслабить. Кисть левой руки открыть впе­ред, правой — к корпусу. На счет «три», «четыре» — повторить движения, ис­полнявшиеся на счет «раз», едва» 2-го такта.

7. Хула-хуп

Из затакта — согнуть колени, спину округлить и опустить голову. Руки поднять вперед.

На счет «раз» — выпрямляясь, сделать волну кор­пусом и прогнуться в талии, голову поднять. Руки мягко опустить, затем отвести назад, колени выпрямить.

На счет «два» — повернуть корпус на 45° вправо (левым плечом вперед), вес тела перенести на левую ногу и вывести бедро влево, правую ногу расслабить. Про­должая круговое движение руками, поднять их над голо­вой, кисти повернуть кверху и положить одну на другую.

На счет «три» — не меняя позы, опустить руки к правому бедру, оставляя соединенными кисти.

На счет «четыре» — сделать круговое движение бедрами, как бы вращая хула-хуп.

**Тема 8**: Танцевальные композиции.

**«МОЛОДЕЖНЫЙ»**

Постановка композиции Е. Муравьевой

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Основное исходное положение — ноги в шестой позиции, руки свободно согнуты в локтях. Другие ва­рианты исходного положения будут описаны дополни­тельно.

Движение 1. Диагональный ход (2 такта)

1-й такт.

Насчет «раз» — сделать шаг правой ногой по диаго­нали вперед и вправо, колени согнуть, левую ногу при­близить к правой. Корпус немного повернуть влево, правым плечом вперед. Руки вначале отвести влево, одновременно с шагом сделать сколь­зящий удар кулаками по бедрам над коленя­ми и перевести руки вправо (рис. *89).*

На счет «два», «три», «четыре» — сделать три шага назад с левой ноги, постепенно вы­прямляя колени и поворачивая корпус в ис­ходное положение. На счет «два» — руки пере­вести влево со скользящим ударом кулаками над коленями, затем повторить движение ру­ками вправо, влево, но с меньшей амплиту­дой.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта, делая шаг правой ногой по диагонали вперед и влево.

Первый шаг и движение руками акцентируются, то есть исполняются более четко, с большей амплитудой, чем последующие три шага.

Вариант движения 1. Диагональный ход с пово­ротом (1 такт)

На счет «раз» — сделать шаг правой ногой вперед, по­ворачиваясь на 90° вправо, колени согнуть, левую ногу приблизить к правой.

На счет «два» — повернуться еще на 90° (спиной к основному направлению) и сделать шаг левой ногой на­зад.

На счет «три», «четыре» — сделать два шага назад, постепенно выпрямляя колени.

На каждый шаг руки переводятся вправо, влево, так же, как в предыдущем движении.

Движение 2. Приседание (1 такт)

Исходное положение— ступни ног на неболь­шом расстоянии, параллельно друг другу, руки свобод­но согнуты в локтях

На счет «раз» — слегка присесть и повернуть коле­ни вправо.

На счет «два» — сильнее согнуть колени и повернуть их влево.

На счет «три» — немного выпрямить колени и повер­нуть их вправо.

На счет «четыре» — выпрямить колени.

На каждый счет руки переводятся из стороны в сто­рону со скользящим ударом над коленями, как в дви­жении 1.

Движение 3. Тройной шаг (2 такта)

Из затакта — расслабить правую ногу, вес тела на левой ноге. Правую руку опустить и вывести правое плечо вперед, левую руку согнуть перед корпусом.

1-й такт.

На счет «раз» — сделать шаг правой ногой вперед, левую ногу расслабить и поменять положение рук (ле­вую руку опустить и вывести пле­чо вперед, правую руку согнуть впереди).

На счет «два», «три» — сде­лать еще два шага вперед, меняя положение рук.

На счет «четыре» — не меняя положения рук и корпуса, сде­лать удар пяткой левой ноги об пол и тут же приподнять ее.

2-й такт.

На счет «раз», «два», «три» — сделать три шага назад с левой ноги, меняя положение рук и корпуса, как в 1-м такте.

На счет «четыре» — сделать удар пяткой правой но­ги об пол, не меняя положения рук и корпуса.

Вариант движения 3. Тройной шаг с поворотом

(2 такта)

Исходное положение — повернуться правым плечом к основному направлению, руки соединить за спиной.

Из затакта — приподнять правую ногу, сгибая ее в колене, и наклонить корпус вперед.

1-й такт.

На счет «раз» — приседая на левой ноге, сделать шаг правой ногой вперед, оставляя колено немного согну­тым.

Насчет «два» — поворачиваясь на90° вправо (лицом к основному направлению), сделать пружинный шаг ле­вой ногой в сторону. Корпус выпрямить.

На счет «три» — поворачиваясь еще на 90° вправо (левым плечом к основному направлению), сделать пружинный шаг правой ногой назад,

На счет «четыре» — сделать удар пяткой левой но­ги об пол и тут же приподнять ее, колено правой ноги подтянуть. Корпус наклонить вперед.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта с другой ноги, пово­рачиваясь влево.

Движение 4. Треугольник (1 такт)

На счет «раз» — поворачиваясь на 90° влево, при­сесть на правой ноге, левую ногу поставить вперед на каблук. Корпус наклонить вперед, голову повернуть вправо. Ладонь правой руки положить на бедро, левую руку выпрямить и сделать легкий удар кулаком по ле­вому колену.

На счет «два» — не меняя позы, сделать еще один удар левой рукой по колену.

На счет «три» — выпрямить корпус и колено правой ноги, бедра немного вывести вперед. Левую руку со­гнуть в локте и прижать к корпусу

На счет «четыре» — левую руку выпрямить и под­нять вверх, кисть раскрыть ладонью вперед.

Движение также исполняется с другой ноги.

Треугольник можно исполнить два или четыре раза с левой ноги, затем перепрыгнуть на левую ногу, поворачиваясь на 180° вправо, и повторить движение с правой ноги.

Движение 5. Наклоны (1 такт)

Исходное положение — ноги во второй пози­ции, руки свободно согнуты в локтях.

На счет «раз» — корпус сильно наклонить вперед. Ру­ки опустить и сделать легкий удар кулаками по голе­ни немного ниже колена.

На счет «два» — не меняя позы, повторить удар.

На счет «три» — резко выпрямить корпус, бедра не­много вывести вперед. Руки согнуть в локтях и прижать к корпус.

На счет «четыре» — руки выпрямить и поднять вверх, кисти раскрыть ладонями впереди и сделать хлопок над головой.

Движение 6. Галоп (1 такт)

На счет «раз», «и» — сделать шаг галопа с правой ноги вправо.

На счет «два» — сделать шаг правой ногой вправо. На счет «и» — пауза.

На счет «три» — поставить левую ногу *а* сторону на каблук, бедра немного вывести вперед. Левую руку со­гнуть в локте и прижать к корпусу, ладонь правой руки положить на бедро.

На счет «и» — пауза.

На счет «четыре» —левую руку выпрямить и под­нять вверх.

На счет «и» — пауза.

Движение также исполняется с другой ноги.

Движение 7. Маятник (1 такт)

На счет «раз» — сделать шаг правой ногой в сторо­ну и немного наклонить корпус вперед. Руки выпря­мить в локтях и опустить вниз.

На счет «два» — слегка присесть на правой ноге, левую ногу согнуть в колене и приподнять назад. Кор­пус выпрямить, а затем немного отклонить вправо. Руки согнуть в локтях.

На счет «три» — сделать шаг левой ногой в сторо­ну, колени выпрямить. Корпус немного наклонить впе­ред, руки опустить.

На счет «четыре» — слегка присесть на левой ноге, правую ногу согнуть в колене и приподнять назад. Кор­пус выпрямить, а затем немного отклонить влево. Руки согнуть в локтях.

Движение 8. Прыжки с хлопками (1 такт)

На счет «раз» — сделать легкий прыжок на месте во вторую позицию. Руки выпрямить и поднять в стороны.

На счет «два» — сделать прыжок на месте на пра­вой ноге, левую ногу согнуть в колене и приподнять на­зад. Руки поднять вверх и сделать хлопок над головой.

На счет «три», «четыре» — повторить прыжок во вто­рую позицию, руки опустить в стороны, затем сделать прыжок на левой ноге с хлопком над головой.

Движение 9. Подскок с поворотом (2 такта)

1-й та к т.

На счет «раз» — сделать шаг правой ногой в сторо­ну и подскок с поворотом на 180° вправо. Левую ногу со­гнуть и приподнять назад.

На счет «два» — поворачиваясь еще на 90° вправо, сделать шаг левой ногой назад.

На счет «три» — поворачиваясь еще на 90° вправо, сделать шаг правой ногой в сторону, вес тела остается на левой ноге. Бедра немного вывести вперед. Левую руку согнуть в локте и прижать к корпусу, ладонь пра­вой руки положить на бедро.

На счет «четыре» — левую руку выпрямить и поднять вверх.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта с другой ноги, пово­рачиваясь влево.

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства, формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

***знать темы:***

1. Направления современного танца.

2. Позиции, положения рук.

3.Позиции, положения ног.

4.Правила исполнения разученных упражнений, движений.

5.Порядок исполнения движений в танцевальных композициях.

***уметь исполнять:***

1.Танцевальные шаги, проходки, пробежки.

2.Упражнения разминки:

- для головы и плечевого пояса;

- для рук;

- для корпуса;

- для ног;

- прыжки;

- для растяжки мышц;

3.Основные элементы:

- для ног;

- для рук;

- для развития координации;

4. Танцевальные композиции:

- Молодёжный;

- Диско

***обладать навыками:***

1. Правильной постановки корпуса.
2. Скоординированной работы мышц, необходимой для исполнения, разученных движений.
3. Исполнения разученных движений, композиций.
4. Сценического поведения.

***Учащиеся должны знать темы:***

1. История возникновения стиля Диско.
2. Техника исполнения упражнений в современном танце.
3. Правила исполнения разученных упражнений, движений.
4. Порядок исполнения движений в танцевальных композициях.

***Уметь исполнять:***

1. Танцевальные шаги, проходки, побежки.
2. Прыжки.
3. Вращения.
4. Упражнения разминки.
5. Основные движения.
6. Танцевальные композиции: «Хали-гали», «Каппучино».

***Обладать навыками:***

1. Правильной постановки корпуса, характерные для данного направления.
2. Скоординированной работы мышц, для исполнения разученных движений.
3. Исполнения разученных движений, композиций.
4. Сценического поведения.
5. Исполнения комбинаций или композиций «соло».

**IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

**1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся .

Успеваемость учащихся проверяется на: контрольных уроках, концертах, конкурсах и т.д.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, в конце каждой четверти.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме контрольных уроков.

**Контрольные уроки** могут проходить в виде просмотров танцевальных комбинаций на середине, а так же в виде просмотра и технического разбора концертных номеров.

По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании НДШИ.

**2. Критерии оценок**

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

**Критерии оценки качества исполнения**

Оценка

Критерии оценивания выступления

5 (« отлично »)

методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально -выразительное исполнение пройденного материала.

4 (« хорошо »)

возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное .

3(«удовлетворительно »)

исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, невыразительное исполнение.

2(«неудовлетворительно »)

комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой.

При выведении итоговой оценки учитывается

следующее:

* оценка работы ученика за четверти, год;
* оценка на контрольном уроке;
* другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

**V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Методические рекомендации педагогическим работникам**

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

* целенаправленность учебного процесса;
* систематичность и регулярность занятий;
* постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
* строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

**Методы организации работы:**

* наглядные (демонстрация педагога, демонстрация видео - материала, посещение уроков и репетиций у профессионалов и коллег);
* словесные (объяснение, беседа, рассказ, дискуссия);
* практический (разучивание элементов, упражнений, движений, танцев);

**Основные принципы:**

* вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
* содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
* программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
* программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.
* содержание программы должно соответствовать времени (достижениям мировой культуры, современным тенденциям развития);
* поддержание традиций (использование традиционных методик обучения, опыта предшественников, коллег);
* соответствия возрастным особенностям учащихся.

**Формы организации учебного процесса**

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах. При проведении уроков по современному танцу, необходимо руководствоваться следующими моментами:

* Постепенное увеличение физической нагрузки;
* Чередование темпа нагрузки;
* Равномерность нагрузки на обе ноги;
* Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

***При подготовке к уроку*** необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;

- степень его сложности;

- особенности класса, как исполнительского коллектива;

***При составлении плана занятия*** предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;

- определить музыкальный материал, его размер, характер;

***При проведении урока*** целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

***На практических занятиях очень важно:***

- переводить на русский язык французские термины;

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

***Урок включает в себя:*** разминку, изучение нового материала, работу над расширением физических возможностей, повторение разученных ранее танцевальных движений, работу над исполнением танцевальных композиций.

**Музыкальное оформление урока**

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение.

**VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

Беликова А.Н. «Бальные танцы» - «Советская Россия», М., 1976;

Васильева Е. «Танец» - «Искусство», М., 1968;

Стриганова В.М., Уральская В.И. «Современный бальный танец» - «Просвящение», М., 1978;

Томилов Н.М. «В свободный час» - Южно-уральское издательство, Челябинск, 1970;

Степанова Л.Г. «Новые бальные танцы» - «Советская Россия», М., 1973;