

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени

Центр развития творчества детей и юношества «Контакт» города Тюмени

Рассмотрено на заседании Педагогического Совета
Протокол № 5 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени

Е.И. Лыскова

«31» августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ХОРЕОГРАФИИ
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Нормативный срок освоения программы: 6 лет

Автор-составитель:

Коротченко Олег Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
3. Цель.....	4
4. Задачи	4
5. Срок реализации программы	5
6. Форма и режим занятий	5
7. Ожидаемые результаты.....	7
8. Учебно-тематический план.....	12
9. Содержание разделов и тем.....	18
10. Методическое обеспечение программы	28
11. Механизм реализации программы	28
12. Оценка результативности программы.....	29
13. Материально-техническое оснащение	29
14. Список литературы	30

Пояснительная записка.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. **Современные танцы** с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

«Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. 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.»

Основная задача - привить необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, научить согласовывать движения тела с музыкой. Подготовить профессионального танцора, и дать возможность ребенку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Изучение современного танца в учреждениях дополнительного образования особенно важно, т.к. приобщает подростков к молодежной культуре в оптимальной форме - под руководством педагога, в стенах об-

разовательного учреждения, а также способствует физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Особенностью курса «Современный танец» является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация» и «Модерн танец», которые рассматриваются как возможность приобщения детей к творческой самодетельности, реализации своих чувств и мыслей.

Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

Цель: Приобщение детей к искусству современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе современной хореографии.

- 1) Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- 2) Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- 3) Раскрыть индивидуальность
- 4) Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- 5) Формировать навыки коллективного общения;
- 6) Сформировать интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
- 7) Укрепить костно-мышечный аппарат;
- 8) Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- 9) Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- 10) Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- 11) Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Срок реализации программы - 6 лет.

- Для эффективной работы студии, возраст учащихся в одной группе не должен различаться больше чем на 4 года. При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений.
- Занятия в группах предполагают сольное, дуэтное и групповое танцевание.
- Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 6-8 летнего ребенка отличается от возможностей 9-10 летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки.

С учетом принципа дифференцированного обучения все занимающиеся делятся на 3 группы: стартовый, базовый, продвинутый уровень согласно возрасту. К группе стартового уровня относятся дети 1 года обучения возрастной группы 7-9 лет. К базовому уровню относятся дети 1 года обучения возрастной группы 10-13 лет. К продвинутому уровню относятся дети 1 года обучения возрастной группы 14-18 лет. Уровни обучения сохраняются на протяжении всех лет обучения. В соответствии с уровнем обучения подбираются средства, методы педагогических тренировочных воспитательных воздействий.

Формы и режим занятий.

Занятия по данной программе состоят из теоретической, практической частей. Большую часть занимают практические занятия.

По форме организации деятельности учащихся:

- 1) Групповые;
- 2) По подгруппам (при подготовке к аттестации на разные ступени мастерства целесообразно разбиение группы на две подгруппы);
- 3) Индивидуальные (при подготовке к: аттестации, соревнованиям, выступлениях на концертах.)

Структура занятия:

- 1) Построение;
- 2) Разминка;
- 3) Пространственно-ориентированные упражнения;
- 4) Тренировка основных движений современной хореографии;
- 5) Разучивание новых движений;
- 6) Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
- 7) Протанцовывание схем и связок в музыку;
- 8) Импровизация;
- 9) Поклон.

Режим занятий: группа в количестве 15 человек 1-го года обучения, последующих - 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. 1-й год обучения - 2 часа в неделю, 2-й – 3 часа; 3-й год и последующие – 4 часа в неделю. Для совершенствования мастерства в каникулы и выходные предполагается выезд на конкурсы и фестивали по современной хореографии.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по еще более углубленной программе.

Ожидаемые результаты

В конце 1-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Разминку в центре зала;
- 2) Основные движения современной хореографии;
- 3) Основы работы мышц и правильного дыхания;
- 4) Терминологию танца.

Ребенок будет уметь:

- 1) Самостоятельно выполнять разминку;
- 2) Выполнять синхронно движения и комбинации;
- 3) Исполнять в музыку выученные связки;
- 4) Выделять сильную и слабую долю.

У него будет развито:

- 1) Чувство ритма;
- 2) Слух;
- 3) Простейшая координация движений.

У него будет воспитано:

- 1) Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- 2) Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- 3) Дисциплинированность;
- 4) Опрятность;
- 5) Привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 2-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Основные движения Модерн танца;
- 2) Историю происхождения современной хореографии;
- 3) Отличия Модерн танца от Джаз танца.

Ребенок будет уметь:

- 1) Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
- 2) Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
- 3) Исполнять программные композиции;
- 4) Владеть основами поступательных и вращательных движений.

У него будет развито:

- 1) Пластичность и гибкость;
- 2) Танцевальный шаг;
- 3) Координацию;
- 4) Осанку.

У него будет воспитано:

- 1) Корректное поведение на сцене и в зрительном зале;
- 2) Навык концентрации внимания;
- 3) Умение ориентироваться в пространстве;
- 4) Раскрепощённость при выступлении на конкурсах и фестивалях.

В конце 3-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Движения Модерн танца;
- 2) Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изученных танцев;
- 3) Понятия и принципы импровизации.

Ребенок будет уметь:

- 1) Владеть некоторыми видами вращения;
- 2) Танцевать в дуэте;
- 3) Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
- 4) Ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

Будет развито:

- 1) Эстетический вкус;
- 2) Образное мышление;
- 3) Умение работать с музыкальным материалом.

Будет воспитано:

- 1) Трудолюбие и выносливость;
- 2) Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
- 3) Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

В конце 4-го года обучения**Ребенок будет знать:**

1. основные упражнения классического танца – основные термины движений, правила исполнения;
2. понятие «стиль музыки», «образность»;

Ребенок будет уметь:

1. самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;
2. самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
3. иметь навыки сценической деятельности.
4. ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.
5. владеть некоторыми видами вращения в паре

В конце 5-го года обучения**Ребенок будет знать:**

- основные упражнения классического танца (плие, релеве);
- приемы стретчинга, его назначение;
- понятие синкопа и ритмические рисунки джазовой музыки;
- понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца.

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- овладеть основными элементами классического танца;

В ребенке будет развито:

- шаг; правильная осанка
- выворотность;
- гибкость и пластика движений;

- танцевальная память;
- фантазия.

Будет воспитано:

1. культура поведения на занятии и на сцене;
2. уважение к партнеру.

В конце 6-го года обучения

Ребенок будет знать:

1. основные танцевальные позиции ног и рук;
2. понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
3. понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
4. назначение разминки, ее последовательность;
5. понятие «Музыкальное вступление»;

Ребенок будет уметь:

1. ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
3. исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
4. исполнять разогрев самостоятельно;
5. исполнять простые танцевальные комбинации;
6. освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

В ребенке будет развито:

1. чувство ритма;
2. координация;
3. гибкость;
4. пластичность;
5. воображение.

Будет воспитано:

- дисциплина;
- уважение к педагогу.
- внимание к другим обучающимся;
- навыки поведения на сцене.

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, обучающиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточен-

ность и внимание. Кроме того, дети должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.

Реализация программы способствует:

- развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
- повышению культурного уровня;
- воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за поручение дело;
- осознанному развитию хореографических способностей;
- развитию интереса не только к творческой деятельности в коллективе, но и к творчеству других исполнителей;
- умению критически анализировать собственную деятельность.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14 – 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2	Классический танец	3	20	23	3	20	23	3	20	23
3	Современная хореография	7	29	36	7	29	36	7	29	36
4	Постановочная работа	4	19	23	4	19	23	4	19	23
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	15	69	84	15	69	84	15	69	84

2-ой год обучения (4 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14 – 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2	Классический танец	17	45	62	17	45	62	17	45	62
3	Современная хореография	17	45	62	17	45	62	17	45	62
4	Постановочная работа	16	26	42	16	26	42	16	26	42
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	51	117	168	51	117	168	51	117	168

2-ой год обучения (3 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14 – 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2	Классический танец	14	34	48	14	34	48	14	34	48
3	Современная хореография	14	34	48	14	34	48	14	34	48
4	Постановочная работа	9	19	28	9	19	28	9	19	28
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	38	88	126	38	88	126	38	88	126

3-ий год обучения(4 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14– 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1		1	1		1
2	Классический танец	17	45	62	17	45	62	17	45	62
3	Современная хореография	17	45	62	17	45	62	17	45	62
4	Постановочная работа	16	26	42	16	26	42	16	26	42
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	51	117	168	51	117	168	51	117	168

4-ый год обучения (4 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14– 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1		1	1		1
2	Классический танец	17	45	62	17	45	62	17	45	62
3	Современная хореография	17	45	62	17	45	62	17	45	62
4	Постановочная работа	16	26	42	16	26	42	16	26	42
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	51	117	168	51	117	168	51	117	168

5-ый год обучения (4 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14– 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1		1	1		1
2	Классический танец	17	45	62	17	45	62	17	45	62
3	Современная хореография	17	45	62	17	45	62	17	45	62
4	Постановочная работа	16	26	42	16	26	42	16	26	42
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	51	117	168	51	117	168	51	117	168

6-ый год обучения (4 часа в неделю)

№	Название разделов и тем	7 – 9 лет			10 – 13 лет			14– 17 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1	1		1	1		1
2	Классический танец	17	45	62	17	45	62	17	45	62
3	Современная хореография	17	45	62	17	45	62	17	45	62
4	Постановочная работа	16	26	42	16	26	42	16	26	42
5	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1
6	Итого:	51	117	168	51	117	168	51	117	168

Содержание разделов и тем

1-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

1.1. Теория. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности.

1.2. Практика. Первичная диагностика.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория . Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demiplié*, *battement tendus*, *passé*, *releve*.

2.2. Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.

Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

Танцевальные движения по диагонали. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Раздел 3. Современная хореография

3.1. Ритмика

Теория. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика. Исполнение комплекса упражнений. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

3.2. Партерная гимнастика

Теория. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:
укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

3.3. Танцевальные движения по диагонали.

Теория. Характер движений, манера исполнения.

Практика. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

3.4. Танцевальная импровизация

Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика: Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков.

4.2. Практика: Исполнение упражнений по группам и самостоятельно. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

2 — ой год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория. Характер движений, манера исполнения, последовательность. *Battements tendu jete, rond de jambe, par terre.* Подготовка к прыжкам (*Saute* по I, II, V позициям).

2.2. Практика. На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом движения усложняются, соединяются в связки. Добавляются новые движения (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах

Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Исполнение боком, за одну руку.

Раздел 3. Современная хореография

3. 1. Партерная гимнастика

Теория. Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика. На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом движения усложняются, соединяются в связки.

Растяжки и гимнастические упражнения.

Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног.

Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника.

Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук.

Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы. Работа над «изолированным» движением различных частей тела.

Разучивание акробатических упражнений.

«Колесо», «мост», перевороты вперед и назад и т.п. В данном разделе особенно важно ориентироваться на уровень подготовки учащихся.

Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы

3.2. Танцевальные движения по диагонали.

Теория. Характер движений, манера исполнения, последовательность.

Практика. К комплексу 1-го года обучения добавляются новые движения (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах

3.3. Танцевальная импровизация

Теория. Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

Практика. Исполнение по группам и индивидуально.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

4.2. Практика: Танцевальная импровизация. Исполнение по группам и индивидуально. Постановка танцевальных номеров. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

3-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Battlement frappe, developer, grand dattement jete, прыжки (echarpe, assemble, jete)

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 2-го года обучения. Добавляются «кроссы» На протяжении третьего года — постоянное изучение данных элементов.

Раздел 3. Современная хореография.

3.1. Танцевальная разминка.

Теория: Техника исполнения. Последовательность построения.

Практика: На третьем году обучения сохраняется комплекс разминки второго года и добавляются элементы танца джаз-модерн. Соединение движений разогрева в единые комбинации. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.

3. 2. Танцевальные движения по диагонали.

Теория: Характер движений, манера исполнения, последовательность.

Практика: Сохраняется комплекс 2-го года обучения. Добавляются «кроссы» в стиле танца джаз-модерн

3.3. Терминалогия современной хореографии.

Теория: Последовательность построения комбинации в стиле джаз — модерн. Практика: Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз — модерна

Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле джаз — модерн.

4.2. Практика: Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз — модерна. Постановка танцевальных номеров. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

4-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter,

2.1. Практика: Сохраняется комплекс 3-го года обучения. battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растяжку и выворотность.

Раздел 3. Современная хореография.

3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

3.2. После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\

- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене. Общая и спортивная этика.

4.2. Практика: Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для модерна, упражнения для джаза, упражнения для конкретного танца.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

5-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le coude-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 4-го года обучения. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение.

Раздел 3. Современная хореография.

3.1. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)
- battement jete с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

3.2. изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней.

Изоляция. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». Координация. Сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию.

Новые элементы и развернутые комбинации. Deep body bent, свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы,骨盆. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат(recovery). 1.Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Комбинации, развивающие координацию.Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. Комбинации стрейчинг-характера на полу.

Основы импровизации . Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я» и т.п.

Основы партнеринга. Понятия «Вес», «Опора», упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

4.2.Практика: Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

6-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1.Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 5-го года обучения. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение.

Раздел 3. Современная хореография.

3.1. Новые элементы. Комбинации импровизации. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле.

Партнеринг. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движение, напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группах. Понятия push и pull.

3.2. Уровни. Упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.

Кросс, вращения. Усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами

Стрейчинг. Элементы йоги для разогрева, улучшения физической формы, растяжки.

Воркшоп «Я и пространство» – танцевальная лаборатория, направленная на работу с пространством, пониманием своего места в пространстве и взаимодействие с окружающими людьми, включающая в себя основы партнеринга и импровизации.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

4.2. Практика: Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

Методическое обеспечение

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Механизм реализации программы.

Принципы: Для разработки и реализации программы, основными ориентирами являются правила Союза Танцевального Спорта России

Формы и методы реализации программы.

1. демонстрационные и раздаточные;
2. визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
3. естественные и искусственные;
4. реальные и виртуальные

Оценка результативности программы

Показатели оценки эффективности:

Количественные: количество отчетных концертов, проводимых в Центре; количество конкурсов городского, всероссийского, международного уровней, в которых принимали участие обучающиеся.

Качественные: наличие призовых мест в городских, всероссийских, международных конкурсах; качественное выполнение поставленных задач при выполнении танцевального номера.

Прогоны по спортивным танцам. Периодичность: Перед соревнованиями и в течение года.

Система контроля не предусмотрена, оценок нет. Субъективная оценка для педагога – результаты конкурсов. Результаты табелей оценок по каждому танцу судий и тренеров из других клубов. Выполнение задач поставленных педагогом.

Материально-техническое оснащение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и хореографическими станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы.

Список литературы:

- 1.Александрова Н.А, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, -2000г. - 624с.
2. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
3. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
4. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
- 5.Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
- 6.Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
7. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев -Дубна,1997.
8. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
11. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
12. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
13. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
14. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
15. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
16. Шереметьевская Н.Е. «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.
17. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.

