

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30» г. Сыктывкара
(МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара)
«30 №-а шӧр школа»
Сыктывкарсамуниципальной велӧдан учреждение
(«30 №-а ШШ» МВУ»)

РЕКОМЕНДОВАНА:

Советом руководства школы

Протокол №_1__

От «27» августа 2015 г.

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом школы

Протокол №_1__

От «31» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ № 30»

Г.Сыктывкара

Т.П. Русанова

«31» августа 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ» ДЛЯ 2-4 КЛАССОВ**

Направленность: Художественно-эстетическая

Для учащихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 3 года обучения

Составитель: Созыкина Анна Геннадьевна

педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар

1. Пояснительная записка

Нормативные основы

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные танцы» разработано с учетом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава образовательной организации.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Современные танцы» составлена на основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Современная хореография», автором которой является педагог дополнительного образования г. Калининграда Медетова Раушангуль Бегенбаевна.

Программа данного курса представляет систему занятий для **учащихся 2-4 классов** и рассчитана на **3 года** обучения (153 часа в год – 4, 5 часа в неделю, 2 раза по 2 и 2, 5 часа)
Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные танцы»:

Программа предусматривает следующее распределение часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в учебном году
Первый год	4, 5 ч	34	153
Второй год	4,5 ч	34	153
Третий год	4,5 ч	34	153

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения.

Программа «Современные танцы» направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму занятия и методику преподавания.

Направленность программы - художественно-эстетическая:

- приобщение детей 8-11 лет к основам хореографического искусства;

- выявление одаренных детей с целью развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца,
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

Актуальность и новизна программы. Необходимость и актуальность дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы «Современные танцы» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. *Современный танец* является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Общеразвивающая программа «Современные танцы» способствует разрешению этих вопросов.

Отличие дополнительной общеразвивающей программы «Современные танцы» от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Современные танцы» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическую целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы «Современные танцы»

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучать базовым знаниям различных направлений, необходимым двигательным навыкам, танцевальным основам, релаксации;
- формировать правильную осанку;
- помогать раскрывать индивидуальный физический и творческий потенциал,

научить качественному исполнению танца;

- преодолевать внутренние комплексы, раскрепощаться;
- формировать адекватную оценку и самооценку, самостоятельность и самоконтроль.

2. *Развивающие:*

- развивать двигательную активность, укреплять опорно-двигательный аппарат и группы мышц, развивать координацию, устойчивость, гибкость, пластичность;
- развивать свободное самовыражение каждого ученика посредством музыки и движения, импровизации, фантазии; ориентирование в пространстве;
- развивать память, наблюдательность, артистизм;
- развивать творческие способности в соответствии с собственной индивидуальностью; кругозор, музыкальный и эстетический вкус.

3. *Воспитательные:*

- воспитывать культурное поведение, дружелюбные отношения в своей среде и обществе, уважение к старшим и сотоварищам;
- воспитывать умение адекватно вести себя;
- воспитывать чувство коллективизма, партнёрства;
- воспитывать чувство ответственности, коммуникабельность.

Набор в группы осуществляется по возрастной категории на основе устного заявления детей и с согласия их родителей в соответствии с состоянием здоровья.

Формы и режим занятий

Основной формой учебной работы является занятие (состав группы в среднем 13-16 человек). Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. Данный комплекс реализуется в разминке. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений или танцевальных этюдов. По длительности – 2/3 общего времени занятия. Ко всему вышеизложенному добавляются сложные элементы- прыжки, вращения и т.д.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Занятия по современным танцам могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности по годам

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Современные танцы» подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся **будут знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся **будут уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Программа «Современные танцы» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Критерии оценки знаний и умений (I год обучения)

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Практический тест «Музыкальная грамота»	Недостаточно чувствует ритм и характер музыки, недостаточно ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Недостаточно владеет танцевальной терминологией.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<i>Входной контроль</i>			
1.	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг. Ритмический рисунок музыки.	Практический тест
<i>Текущая аттестация</i>			
2.	декабрь	Знания по разделу «Музыкальная грамота»	Практический тест
3.	апрель	Знание танцевальной терминологии	Контрольный срез
<i>Промежуточная аттестация</i>			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения.	Открытое занятие

Критерии оценки знаний и умений (II год обучения)

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития хореографического искусства древнейших цивилизаций, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Знает основные этапы развития хореографического искусства древнейших цивилизаций. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Недостаточно владеет танцевальной терминологией.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и	Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца.	Имеет высокие навыки исполнения классического экзерсиса, элементов эстрадного танца.

	эстрадного танца.		
--	-------------------	--	--

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<i>Текущая аттестация</i>			
1.	декабрь	Выявить теоретические знания по разделу «Танцевальные культуры древнейших цивилизаций»	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.
2.	декабрь	Знания танцевальной терминологии	Контрольный срез
<i>Промежуточная аттестация</i>			
3.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 2 года обучения.	Открытое занятие

Критерии оценки знаний и умений (III год обучения)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце»	Нет четкости в исполнении позы, Не знает позиции рук, ног.	Знает позы классического танца, но путает позиции рук, ног. Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног.	Знает позы классического танца, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног.
2.	Практический тест «Основы актерского мастерства»	Не стремится передать заданный образ, комплексует при общем показе.	Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.
3.	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития хореографического искусства в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название	Знает основные этапы развития хореографического искусства в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.

			балетов.	
4.	Промежуточная аттестация. Открытое занятие.	Имеет замечания при выполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно выполняет элементы современного и эстрадного танца.	Не уверенно выполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно выполняет элементы современного и эстрадного танца	Грамотное и выразительное исполнение упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, изученных комбинаций современного танца в контрастных стилях и характерах.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<i>Текущая аттестация</i>			
1.	декабрь	Выявить умение воспитанников координировать позиции рук и ног.	Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».
2.	декабрь	Выявить умение детей легко и непринужденно перевоплощаться из одного образа в другой.	Практический тест «Основы актерского мастерства».
3.	май	Выявить теоретические знания по разделу «Развитие хореографического искусства в России»	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.
<i>Промежуточная аттестация</i>			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 3 года обучения.	Открытое занятие

2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Современный танцы»:

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ				
1.	Вводный урок. Ознакомление с предметом,	1		

	характерными особенностями. Правила техники безопасности.		1	-
2.	Позиция рук и ног в современном танце. Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	10	2	8
3.	Позиция рук и ног в современном танце. Упражнения stretch характера.	10	2	8
4.	Терминология в современном танце. Изучение contraction и relies в положении сидя.	10	2	8
5.	Терминология в современном танце . Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/	10	2	8
6.	Терминология в современном танце. Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	10	2	8
7.	Терминология в современном танце.Изоляция. Грудная клетка.	10	2	8
8.	Виды современных танцев. Элементы и композиции. Изоляция. Пелвис.	10	2	8
9.	Виды современных танцев. Элементы и композиции. Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».	10	2	8
10.	Виды современных танцев. Элементы и композиции.Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	10	2	8
11.	Виды современных танцев. Элементы и композиции. Работа в парах. Упражнения stretch-характера.	11	3	8
12.	Виды современных танцев. Элементы и композиции.Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	11	3	8
13.	Виды современных танцев. Элементы и композиции.Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.	12	4	8
14.	Виды современных танцев. Элементы и			

	композиции.Кросс. Вращения.	12	4	8
15.	Уроки проверки полученных знаний	16	-	16
	Всего:	153	33	120
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ				
1.	Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия. Правила техники безопасности.	1	1	-
2.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (у станка). Plie – releve.	6	1	5
3.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (у станка). Боковыеportdebras с оттяжкой от станка.	7	2	5
4.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flakback.	7	2	5
5.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	7	2	5
6.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (у станка). Grandplie с выходом в положение flakback.	7	2	5
7.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	7	2	5
8.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Twist	7	2	5
9.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Frog- position в сочетании с pulse корпусом.	7	2	5
10.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	7	2	5
11.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	7	2	5
12.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	7	2	5
13.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Голова:	7		

	«крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.		2	5
14.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.	7	2	5
15.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	7	2	5
16.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hiplift.	7	2	5
17.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.	7	2	5
18.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.	7	2	5
19.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	7	2	5
20.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Кросс. Шаги.	7	2	5
21.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Кросс. Прыжки.	7	2	5
22.	Виды современных танцев. Элементы и танцевальные связки. Кросс. Вращения.	8	2	6
23	Урок контроля полученных знаний	6	-	6
	Всего:	153	42	111
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ				
1.	Правила техники безопасности. Разогрев ног.	1	1	-
2.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Разогрев позвоночника.	6	2	4
3.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, group).	6	2	4

4.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	6	2	4
5.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	6	2	4
6.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	6	2	4
7.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	6	2	4
8.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Грудная клетка.	6	2	4
9.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Пелвис.	6	2	4
10.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Руки.	6	2	4
11.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Изоляция. Ноги.	6	2	4
12.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Координация. голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu, Shugarleg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	6	2	4
13.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Deepbodybends	6	2	4
14.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Положение contraction и release	6	2	4
15.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	6	2	4
16.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Bodyroll вперед и в сторону	6	2	4
17.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Demi и grandplie	6	2	4
18.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Battement tendu, battement tendujete.	6	2	4
19.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Rond de jamb par terre	6	2	4
20.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Battement fonduи Battement frappe	6	2	4
21.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Grandbattement	6	2	4

22.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Кросс. Шаги.	6	2	4
23.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Кросс. Прыжки.	7	3	4
24.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Кросс. Вращения.	7	3	4
25.	Элементы современных танцев: композиции, постановки. Комбинации.	7	3	4
26.	Урок контроля полученных знаний. Экзамен.	6	-	6
	Всего:	153	52	101

3.Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Современные танцы»

Первый год обучения

Задачи первого года обучения:

- 1) совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;
- 2) овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

1. РАЗОГРЕВ:

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

2. ПАРТЕР:

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

* Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя.

Способы растяжения: бонусе наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

* Изучение contraction и relies в положении сидя.

3.ИЗОЛЯЦИЯ:

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Движения из стороны в сторону.

- ПЕЛВИС (БЕДРА)

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

- НОГИ

1)Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

2)Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

3)Круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

4. РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

5. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- ШАГИ

- простые с носка
- на plie
- на полупальцах
- скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

- на двух ногах
- на различных уровнях

Второй год обучения

Задачи второго года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;
- развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;
- формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – контрольный урок.

1. РАЗОГРЕВ

(у станка)

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия:а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

- plie –releve

- Боковые portdebras с оттяжкой от станка
- Круговое положение корпуса из положения flakback
- «Растяжка» в сочетании arch корпуса
- Grandplie с выходом в положение flakback.

(на полу)

- contraction и relies в положении сидя.
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
- «Квадрат» без возврата в центр.
- «Круг» головой.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
- Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- ПЕЛВИС

- Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- Niplift – подъем вверх одного бедра.

- РУКИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- НОГИ

Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
- Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Brush – носком в пол на 45°, на 90°.
- Flex колена и стопы (на 45°, 90°).
- Kick вперед, в сторону и назад.

3. КООРДИНАЦИЯ

- Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.

- Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

4. КРОСС

- ШАГИ

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

- Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

Третий год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Форма контроля – экзамен.

1. РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grandplie, releve, battementtendu, battementjete, ronddejamperarterre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- Zundari-квадрат
- Zundari-круг

- ПЛЕЧИ

- Twist
- Шейк

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- ПЕЛВИС

- РУКИ

- НОГИ

Используется ранее изученный материал.

3. КООРДИНАЦИЯ

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu
- Sugarleg в координации с шейком кистей
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

4. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deepbodybends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

- Положение contraction и release.

- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)

- Bodyroll вперед и в сторону

- Demi и grandplie

- Исполнение по параллельным позициям
- Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
- Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
- Соединение releve

- Battement tendu, battement tendujete.

- Исполнение по параллельным позициям
- Соединение с demiplie, releve
- Соединение с полуповоротами и поворотам

- Ronddejambarterre

- Исполнение по параллельным позициям
- Соединение с demiplie
- Соединение с подъемом на 45 ° и 90°
- Сокращенной стопой

- Battement fondu и Battement frappe

- Исполнение по параллельным позициям
- С сокращенной стопой

- Grandbattement

- Исполнение по параллельным позициям

- С подъемом опорной пятки во время броска
- С сокращенной стопой

5. КРОСС

- ШАГИ

- Усложняются: добавляется координация рук и Головы
- Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

- ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах
- На всей стопе
- на Demi-plie
- на одной ноге

6. КОМБИНАЦИЯ

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Современные танцы»

Методы, приемы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются *показ и объяснение*, которые связаны с одним из центральным моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Методы организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Среди методов, направленных на стимулирование творческой деятельности, можно выделить *методы*, воздействующие на нее извне путем создания на занятиях обстановки, располагающей к творчеству: *подбор увлекательных и посильных ребенку творческих заданий, проблемная ситуация, создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к детскому творчеству, индивидуальный подход.*

Приемы:

- игра;
- беседа;

- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Формы организации занятий:

- индивидуальное практическое занятие;
- занятие-игра;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- открытое занятие;
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей концертных номеров;
- демонстрация видеоматериалов других коллективов с комментариями и анализом;
- сбор-анализ занятий, мероприятия;
- репетиция.

При проведении занятий по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания;

При подготовке к занятию учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;
- * индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- * музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- * определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в одно занятие, целесообразно гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- * объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- * чередовать работу различных групп мышц;
- * равномерно распределять физическую нагрузку;
- * развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- * воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Принципы дополнительной общеразвивающей программы «Современные танцы»

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * 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 занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

Музыкальное оформление урока современного танца.

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал подбирается более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, музыкальный материал следует более разнообразить. С каждым ребёнком учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу.

5. Список литературы, используемый при написании дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Современные танцы»

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
8. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
- 9.Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
9. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
10. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
11. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
12. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
13. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
14. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
15. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
16. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
17. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
18. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
19. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
20. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)

