

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детская музыкальная школа»
с. Месягутово муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

Принято на заседании
МО хореографического
отделения
«24» августа 2018 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «Детская
музыкальная школа» с. Месягутово
Э.Н. Феденёва



Приказ № 7-02
От «21» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа в области хореографического искусства
Современный танец

Программу составила преподаватель:
Аликаева Л.А.

Месягутово 2018г

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели. Задачи.....	4
3. Формы и методы работы.....	5
4. Контроль и учет успеваемости.....	5-6
5. Содержание курса.....	7-9
6. Примерный тематический план.....	10
7. Ожидаемые результаты.....	11
8. Рекомендуемая литература.....	12

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.»

Программа по современному танцу для хореографического отделения рассчитана на учащихся, освоивших программу 1-2 класса «Ритмика и танец» и программу 3-4 класса «Классический танец».

Цели программы.

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

Задачи.

- Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;
- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Формировать навыки коллективного общения;
- Раскрыть индивидуальность

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеопросмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (хип-хоп, джаз-модерн, фанки-джаз, бродвей-джаз), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие

способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 10-12 лет, рассчитан на 1 год обучения.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

По окончании курса обучения проводится экзамен.

Формы и методы работы.

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 8-10 человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

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

Основные методы работы:

- наглядный – практический показ;
- словесный – объяснение;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Контроль и учет успеваемости.

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости учащихся.

Виды контроля:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация учащихся

Каждый из видов контроля успеваемости учащихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, повышение уровня освоения текущего учебного материала. Он имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет. На основании результатов выводятся полугодовые и годовые оценки.

Наиболее распространённой формой промежуточной аттестации учащихся являются контрольные и открытые уроки. Эти уроки направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся.

Контрольные и открытые уроки проводит преподаватель с обязательным применением оценок.

Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы. Оценка итоговой аттестации является одной из составляющих итоговой оценки по данному предмету, фиксируемой в свидетельстве об окончании школы.

Если экзаменационная оценка ниже, чем годовая, вопрос об итоговой оценке учащегося решает преподаватель.

Содержание курса.

Введение.

Представление о современной хореографии Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

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.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. 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

Тема 2.2. 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 – согнуть, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 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

Тема 3.2. Середина.

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).

Примерный тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		3 класс	Всего
	Раздел 1 Учебно-тренировочный		
1.1.	Разминка по кругу, на середине	4	4
1.2.	Экзерсис на полу	4	4
	Итого по разделу:	8	8
	Раздел 2 Дисциплина – современный танец		
2.1.	Позиция рук и ног в современном танце	1	1
2.2.	Термиология	2	2
	Итого по разделу:	3	3
	Раздел 3 Танцевальные элементы и композиции		
3.1.	Знакомство с танцем джаз, модерн, хип - хоп	2	2
3.2.	Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)	21	21
	Итого по разделу:	23	23
	ВСЕГО:	34	34

Ожидаемые результаты.

Представление о современном танце, его истоках.

Знать основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;

Иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

Уметь работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).

Владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;

Уметь комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле.

Рекомендуемая литература.

1. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.