

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»
Структурное подразделение «Школа искусств»

Утверждено
приказом директора
ГБПОУ СКИК
от 31.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»**

для обучающихся 6-18 лет
срок реализации программы – 4 года

Автор-составитель:
Кунгурцева Д.В., преподаватель ГБПОУ СКИК

г. Сызрань, 2020

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	4
Раздел «Хореография».....	4
Раздел Танец.....	13
ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Студия современного танца» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» No 273 –ФЗ от 29 декабря 2012 года;
2. Федерального Закона от 24 июля 1998 г. No 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 No 373, с изменениями);
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 No 1008;
5. Устава ГБПОУ СКИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современного танца» имеет **художественную направленность**.

По форме занятия – **групповые**, преимущественно с одновозрастным составом. Продолжительность занятий – 40 мин. Наполняемость учебной группы 15 человек.

Структура программ:

Хореография – 72 часа в год

Танец – 144 часа в год

Цель:

- 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Хореография»

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
	<u>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ КОРПУСА, РУК, НОГ И ГОЛОВЫ (по методике Э.Н.Певхенен)</u>	
1.	Осанка и ось корпуса.	3
2.	Пояснично-крестцовый отдел	3
3.	Плечевой и грудной пояса.	3
4.	Постановка рук в подготовительном положении, II и III позициях.	3
5.	Упражнения для укрепления мышц стопы.	3
6.	Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции.	3
	<u>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</u>	
7.	Поклоны девочек и мальчиков.	3
8.	Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках.	3
9.	Подскоки вперёд и назад. Подскоки в комбинации с галопом.	3
10.	Галоп. Лёгкий бег вперёд и назад. Лёгкий бег в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).	3
11.	Притоп	3
	<u>ПРЫЖКИ</u>	
12.	Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колени вытянуто): - на месте - с продвижением вперёд	3
13.	Прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут)	3
14.	Прыжки по VI позиции.	3
15.	Прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны.	3
	<u>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ</u>	
16.	Различия правой и левой руки, ноги, плеча.	3
17.	Повороты вправо, влево.	3
18.	Построения по линиям.	3
19.	Построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.	3
20.	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	3

21.	Круг, сужение и расширение круга.	3
22.	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.	3
23.	«Воротца»	4
24.	Контрольный урок	2
		72ч

Содержание программы

Занятия хореографией должны способствовать физическому развитию ребёнка и подготовить его к дальнейшему обучению танца. Курс является пропедевтическим, включает в себя простейшие элементы всех хореографических дисциплин, изучаемых в следующих классах.

Основные задачи начального этапа обучения:

- развитие координации,
- воспитание внимания,
- воспитание собранности и работоспособности, выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти и мышления, развитие эмоционального исполнения движений.

Решение задач, выдвинутых программой, требует учёта психологии детей младшего школьного возраста: особенностей внимания, восприятия, мышления, а также учёта физических способностей.

Важный принцип работы с детьми – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Большое количество комбинаций из этих элементов создаёт впечатление новизны и активизирует мыслительный процесс, а также даёт простор фантазии ребёнка.

Для более полного гармоничного развития личности ребёнка, важной частью является танцевальная практика, которая включает в себя посещение мероприятий художественно-эстетического характера, просмотр видеоматериала с записью современных хореографических произведений. Постановка и отработка танцевальных номеров, выполнение творческих заданий на развитие фантазии ребёнка.

Содержание 1 года обучения

1. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Изучаются следующие разделы:

1. Осанка и ось корпуса.
2. Пояснично-крестцовый пояс.
3. Плечевой и грудной пояса.
4. Руки.
5. Стопы.
6. Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

2. Танцевальные элементы.

- поклоны девочек и мальчиков;
- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- подскоки вперёд и назад;
- подскоки в комбинации с галопом;
- галоп;

- притоп;
- лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

3. Прыжки.

- прыжки по VI позиции;
- прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
- прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);
- лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

4. Упражнения на ориентацию в пространстве.

- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- «воротца».

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов
	Элементы классического, народного и бального танцев	
1.	Шаги:	2
2.	- Танцевальный шаг назад (в медленном темпе) ; Шаг на полупальцах назад;	2
3.	- Шаг с высоким подъёмом колена вперёд на полупальцах; Спортивная ходьба, делая маховые движения руками;	2
4.	- Бег, сгибая ноги сзади; Бег, вынося прямые ноги вперёд.	2
5.	- Полуприседания по I, II, III позициям.	2
6.	Выдвижение ноги: - в сторону из III позиции; - вперёд из III позиции; - вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.	2
7.	- Поднимание на полупальцы по III позиции Положение en face, положение epaulement	2
8.	Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца	2
9.	Русский переменный ход вперёд и назад в сочетании с руками	2
10.	Боковой русский ход «припадание»,	2
11.	«Гармошка», «ёлочка»	2
12.	Присядка «мячик»(для мальчиков)	2
13.	Вальсовая дорожка, двигаясь вперёд и назад	2
	Элементы партерной гимнастики	

14.	Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола	2
15.	Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях	2
16.	Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях	2
17.	Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине	2
18.	Упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе.	2
ПРЫЖКИ		
19.	Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колено вытянуто): - на месте - с продвижением вперёд	2
20.	Прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут)	2
21.	Прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны.	4
22.	Прыжки на двух ногах по I позиции	4
Танцевальные этюды и танцы		
23.	Русский хоровод	4
24.	Танцы в ритме вальса или лендлера.	4
25.	Танцы в ритме минuéта или гавота.	4
26.	Танцы в ритме польки, бальная полька	4
27.	Танцы с элементами хип-хопа	4
28.	Танцы с элементами эстрадных комбинаций	4
Итого		72

Содержание программы 2-го года обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. Вводятся новые понятия: такт, затакт. Передача динамических оттенков и характера музыки в дирижерском жесте. Поочерёдное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4, учащиеся начинают делать движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение.

I. Элементы классического, народного и бального танцев

1. Шаги:

- Танцевальный шаг назад (в медленном темпе)
- Шаг на полупальцах назад;
- Шаг с высоким подъёмом колена вперёд на полупальцах; -
- Спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- Бег, сгибая ноги сзади;
- Бег, вынося прямые ноги вперёд.

2. Полуприседания по I, II, III позициям.

3. Выдвижение ноги:
 - в сторону из III позиции;
 - вперёд из III позиции;
 - вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.
4. Поднимание на полупальцы по III позиции
5. Прыжки на двух ногах по I позиции
6. Положение en face, положение epaulement
7. Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца
8. Русский переменный ход вперёд и назад в сочетании с руками
9. Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «ёлочка»
11. Присядка «мячик»(для мальчиков)
12. Вальсовая дорожка, двигаясь вперёд и назад

II. Элементы партерной гимнастики

1. Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола
2. Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях
3. Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях
4. Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине
5. Упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе.

III. Прыжки.

1. прыжки по VI позиции;
2. прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
3. прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);
4. лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колени вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

IV. Танцевальные этюды и танцы

1. Русский хоровод
2. Танцы в ритме вальса или лендлера.
3. Танцы в ритме минуэта или гавота.
4. Танцы в ритме польки, бальная полька
5. Танцы с элементами хип-хопа
6. Танцы с элементами эстрадных комбинаций

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов
	Вводное занятие. Тема1: Техника безопасности. Теория. Правила техники безопасности. История танца. Практика: Показ танцевальных номеров видеофильм.	2
1.	<u>Раздел 2.Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Тема1: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава. Партерная гимнастика.</u> <i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений	3

	партерного экзерсиса. Практика: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава. Партерная гимнастика	
2.	<u>Тема2: Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.</u> Партерный экзерсис. <i>Теория:</i> Правильное выполнение танцевального шага <i>Практика:</i> Приобретение умения двигаться в ритме и темпе музыки.	3
3.	<u>Тема3: Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.</u> <u>Партерная гимнастика</u> <i>Теория.</i> Правильное выполнение на гибкость. Т/Б. <i>Практика.</i> Разучивание правильного выполнения.	3
4.	<u>Тема4: Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.</u> <i>Теория:</i> Показ правильного выполнения. <i>Практика:</i> Разучивание правильного выполнения.	3
5.	<u>Тема 5: Упражнения на ориентировку в пространстве.</u> <i>Теория:</i> Рассказ и показ правильного выполнения. <i>Практика:</i> Перестроение в круг из шеренги, цепочка, ориентировка в направлении движений вперёд, направо, налево, в круг, из круга и обратно. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Строевые повороты на месте. Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно: из одного в два и обратно, продвижение по кругу (внутреннему и внешнему), по часовой и против часовой стрелки, «карусель», «звездочка», конверт. Танцевальные шаги.	3
6.	<u>Тема 6: Упражнения на ориентировку в пространстве.</u> <i>Теория:</i> Рассказ и показ правильного выполнения. <i>Практика:</i> Перестроение в круг из шеренги, цепочка, ориентировка в направлении движений вперёд, направо, налево, в круг, из круга и обратно. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Строевые повороты на месте. Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно: из одного в два и обратно, продвижение по кругу (внутреннему и внешнему), по часовой и против часовой стрелки, «карусель», «звездочка», конверт. Танцевальные шаги. С учащимися проводится тренаж современной пластики.	3
7.	<u>Тема 7: Упражнения на ориентировку в пространстве.</u> <u>Теория:</u> Показ правильного выполнения прыжков. <u>Практика:</u> прыжки с прямыми ногами, с поджатыми, прыжок жете, прыжок разножка.	4

8.	<u>Тема 8: Упражнения на ориентировку в пространстве.</u> Теория: Показ правильного выполнения прыжков. Практика: бег с за хлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	4
9.	<u>Тема 9: Упражнения на ориентировку в пространстве.</u> Теория: Показ правильного выполнения прыжков. Практика: перекрёстное поднимание и опускание рук.. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону, правой вперёд, левой вверх.	4
10.	<u>Раздел 3.Элементы классического танца.</u> <u>Тема1: Позиции рук 1,2,3..</u> <i>Теория:</i> Понятие «Классический танец». Показ основных позиций рук 1,2,3. Разучить позиции рук. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения. <i>Практика:</i> Изучение подготовительной 1,2,3 позиции рук, Упражнения у станка и на середине зала. Работа с руками, выработать силу рук, плавность, точность по позициям.	4
11.	<u>Тема2: Позиции рук1,2,3.</u> <i>Теория:</i> Понятие «Классический танец». Показ основных позиций рук 1,2,3. Разучить позиции рук. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения. <i>Практика:</i> Изучение подготовительной 1,2,3 позиции рук, Упражнения у станка и на середине зала. Работа с руками, выработать силу рук, плавность, точность по позициям. Упражнения у станка и на середине: приседания плие, тандю, релеве, жете, пор де бра, гранд батман.	4
12.	<u>Тема3: Позиции рук1,2,3.</u> <i>Теория:</i> Понятие «Классический танец». Показ основных позиций рук 1,2,3. Разучить позиции рук. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения. <i>Практика:</i> Изучение подготовительной 1,2,3 позиции рук, Упражнения у станка и на середине зала. Работа с руками, выработать силу рук, плавность, точность по позициям.	4

13.	<u>Тема4: Позиции рук 1,2,3, позиции ног 1,2,3.</u> <i>Теория:</i> Показ основных элементарных позиций рук, ног, постановка корпуса, головы. <i>Практика:</i> Изучение подготовительной 1,2,3 позиции рук, изучение позиций ног 1,2,3. Работа одновременно с руками ногами, выработать силу рук, ног плавность, точность по позициям.	4
	<u>Тема5: Повороты.</u> <i>Теория:</i> Показ основных элементов в повороте по точкам. <i>Практика:</i> Разучивание основных точек в повороте.	4
14.	<u>Тема6: Постановка корпуса.</u> <i>Теория:</i> Постановка корпуса, головы. Как правильно держать корпус в танцевальных движениях. <i>Практика:</i> Экзерсис у станка, держать корпус по 1,2,3 поз ног.	4
15.	<u>Тема7: Деми плие по 1,2,3 поз.</u> <i>Теория:</i> Показ и правильное выполнение деми плие. <i>Практика:</i> Выполнение деми плие по 1,2,3 поз, на середине зала, у станка.	4
16.	<u>Тема8: Ватман тандю по 1 поз. Вперёд, в сторону, назад.</u> <i>Теория:</i> Отведение работающей ноги в каком – либо направлении и возвращение её к опорной. <i>Практика:</i> Практическая работа на середине зала.	4
17.	<u>Тема9: батман тандю по 1,2,3 поз. ног.</u> <i>Теория:</i> Теоретический рассказ «Что такое батман тандю», показ педагогом. <i>Практика:</i> Упражнение на середине батман тандю по 1,2,3 поз.ног.	4
18.	<u>Тема10: Гранд батман по 1,2,3 поз. ног.</u> <i>Теория:</i> Теоретический рассказ «Что такое гранд батман», показ педагогом. <i>Практика:</i> Упражнение у станка.	4
19.	<u>Тема11: Гранд батман.</u> <i>Теория:</i> Теоретический рассказ «Что такое гранд батман», показ педагогом. <i>Практика:</i> Упражнение на середине.	4
20.	Контрольный урок	2
	Итого	72

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1.	<u>Раздел 4. Народно-характерный танец.</u> Тема 1: Русский народный танец. Танцевальные комбинации. Теория: Знакомство с разнообразием русских народных движений. Практика: Изучение поклона «в пояс». Основные движения русских народных движений: «ковырялочка», «гармошка». «верёвочка». «хлопушки», «присядки», «ключ». Оттачивание умения стучать об пол чётко, отрывисто, легко. Удары полной стопой, каблуком, носком, в медленном, умеренном и быстром темпе, в продвижении. Русский шаг с каблука, припадание, «бегунок», дробь с подскоком. Присядки в продвижении в сторону, присядка с «ковырялочкой», с «хлопушкой», с опусканием ноги на каблук. Соединение движений с руками и головой. Постановка корпуса в хороводе. Изучение вращательных упражнений.	6
2.	<u>Тема 2: Простой ход.</u> Теория: Рассказ «Какие бывают в русском танце танцевальные ходы». Сценический ход вперед, сценический ход с продвижением назад. Боковой ход (припадание). Практика: Изучение танцевальных ходов.	6
3.	<u>Тема 3: Повороты.</u> Теория: Рассказ и показ поворотов с танцевальными элементами. Практика: Повороты на месте (припадание в повороте), поворот на подскоках, на беговых шагах, поворот с ковырялочкой», с «моталочкой», повороты с выбросом ноги.	6
4.	<u>Тема 4: Па де баск.</u> Теория: Показ как правильно выполнять па де баск. Практика: Па де баск в танце.	6
5.	<u>Тема 5: Дробный ход «ключ».</u> Теория: Показ педагогом дробь, и правильное исполнение. Практика: Комбинации из простейших дробных движений.	6
6.	<u>Тема 6: «Елочка-гармошка».</u> Теория: Показ правильного исполнения. Практика: Практическое исполнение, отработка.	6
7.	<u>Тема 7: Верёвочка.</u> Теория: Показ правильного исполнения верёвочки у станка, на середине зала. Практика: Практическое исполнение, отработка.	6
8.	<u>Тема 8: Какие бывают присядки?</u> Теория: Рассказ и показ: Присядки с выбрасыванием ноги в сторону на носок и на каблук. Присядка с «ковырялочкой». Присядка разножка Практика: Практическое исполнение, отработка	6
9.	<u>Тема 9: Подскок с притопом.</u> Теория: Какие бывают подскоки? Практика: Разучивание простых подскоков, подскоки с притопом.	6
10.	<u>Тема 11: Этюд «Русского танца».</u> Теория: Рассказ и показ русских народных движений. Прослушивание русской народной музыки, стиль и манеры	6

	исполнения русских движений Практика: Разучивание движений, отработка русских народных движений. (простой ход, народный шаркающий ход, переменный шаг на всей стопе, боковой ход-припадание, повороты на месте).		Раздел Танец
11.	Тема 12: Детский танец. Теория: Манера исполнения характерного детского танца. Просмотр видеофильма ансамбля «Экситон». Практика: Работа над техникой и манерой исполнения. Усложняются танцевальные комбинации, увеличивается темп исполнения и количество синкопированных ритмов.	6	
12.	Тема 10: Этюд «Детская полька» Теория: Рассказ и показ танцевальных движений. Практика: Разучивание и отработка танцевальных движений.	6	
	Итого	72	

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Раздел 1 Учебно-тренировочный				
1.1.	Разминка по кругу, на середине	20	20	20	20
1.2.	Экзерсис на полу	20	20	20	20
	Раздел 2 Дисциплина – современный танец				
2.1.	Позиция рук и ног в современном танце	-	20	-	-
2.2.	Терминология	-	6	6	6
	Раздел 3 Танцевальные элементы и композиции				
3.1.	Знакомство с танцем джаз, модерн, хип - хоп	20	20	20	20
3.2.	Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)	84	42	62	62
3.3.	Экзерсис у станка и на середине	-	16	16	16
	ВСЕГО:	144	144	144	144

Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план.

Учебно-тематические планы по годам обучения отражают последовательность изучения разделов.

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 – сократить, 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 (floorwork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moving 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).

Тема 3.3. 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 вперёд 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).

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 класс

Представление о современном танце, его истоках, (хип-хоп)

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.

2 класс

Представление о современном танце, его истоках (джаз, модерн);

Знать названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы;

Владеть координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстротой запоминания комбинаций;

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

3 класс

Представление о современном танце (фанки-джаз, электрик-буги, бродвей-джаз, классический джаз);

Владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;

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

4 класс

Представление о современном танце (фанки-джаз, электрик-буги, бродвей-джаз, классический джаз);

Владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;

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

Требования к уровню подготовки обучающихся

знать:

типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;

ракурсы исполнения движений;

владеть:

навыками точной координации движений;

профессиональным вниманием;

самоконтролем;

уметь:

исполнять движения грамотно и музыкально.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Отметка выставляется за работу в течение урока. На основании текущих отметок выставляются отметки за четверть и год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде просмотров, которые проводятся в конце полугодия (декабрь, май). На просмотр выставляются все работы в соответствии с программой дополнительные и домашние работы (если есть).

Итоговая аттестация осуществляется в виде просмотра в конце курса обучения (май).

2. Критерии оценки

Оценка и анализ работ учащихся проводится педагогическим коллективом школы на просмотрах, проводимых в конце каждой четверти. Оценочные результаты просмотров фиксируются в классных журналах.

6. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)