Муниципальное бюджетное образовательное

 учреждение дополнительного образования детей

 муниципального образования г. Саяногорск

Майнская детская школа искусств «Акварель»

(МБОУДОД МДШИ «Акварель»)

*Программа*

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

*для хореографического отделения*

*малокомплектной детской школы искусств*

 **Автор**: Алтабасова Елена Владимировна, преподаватель хореографических дисциплин МБОУДОД МДШИ «Акварель», высшей квалификационной категории.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…………………………………………………………….3
2. Содержание курса………………………………………………………………….6
3. Примерный тематический план…………………………………………………...9
4. Программные требования…………………………………………………………9
5. Рекомендуемая литература……………………………………………………….10

*ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

В основу методической разработки ***«Современный танец»*** (*программа хореографического отделения малокомплектной детской школы искусств)* положен опыт деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов хореографического отделения детской школы искусств. Посещения мастер-классов в Новосибирске, Минусинске, Красноярске; просмотр видео-уроков педагогов из Кемерово, Санкт-Петербурга, Москвы, Барнаула; исходя из возможности детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

 Успешное выступление детей на конкурсах и фестивалях, концертах – результат мастерства и профессионализма руководителя, концертмейстера и, конечно же, самих обучающихся, которые проходят школу хореографического искусства с младших классов.

 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 на ряду 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 11-14 лет, рассчитан на 3 года 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 окончанию 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 УЧЁТ 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.

Текущийконтроль 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. Экзамен по современному танцу проводится в выпускном классе (седьмом). 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 хореографию 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 ив стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

1. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

1. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

1. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

1. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

1. 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:

* сontract – 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 (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 – перекат, вращение
* gool walk – отличная прогулка
* puch 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 верёд 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 jele с контракцией, через releve

- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса

- adajio 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).

*ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| 5 класс | 6 класс | 7класс | Всего  |
|  | Раздел 1Учебно-тренировочный |  |  |  |  |
| 1.1. | Разминка по кругу, на середине | 9 | 9 | 9 | 27 |
| 1.2. | Экзерсис на полу | 9 | 9 | 9 | 27 |
|  | Итого по разделу: | 18 | 18 | 18 | 54 |
|  | Раздел 2Дисциплина – современный танец |  |  |  |  |
| 2.1. | Позиция рук и ног в современном танце | - | 1 | - | 1 |
| 2.2. | Терминология | - | 2 | 2 | 4 |
|  | Итого по разделу: |  | 3 | 2 | 5 |
|  | Раздел 3Танцевальные элементы и композиции |  |  |  |  |
| 3.1. | Знакомство с танцем джаз, модерн, хип - хоп | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 3.2. | Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки) | 45 | 36 | 36 | 117 |
| 3.3. | Экзерсис у станка и на середине | - | 18 | 18 | 36 |
|  | Итого по разделу: | 47 | 56 | 56 | 159 |
|  | ВСЕГО: | 65 | 77 | 76 | 218 |

*ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*

*5 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.

*6 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.).

*7 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.

*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.
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.)