

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от "31" августа 2020 г

Утверждаю

Директор

МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

"31" августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Современный танец»**

Срок реализации: 1 год

Возраст: от 15 лет

Составитель:

Авдеева Лариса Авксентьевна  
методист

Тольятти — 2020

## Пояснительная записка

Хореография – один из самых распространенных и востребованных жанров в учреждении дополнительного образования. Основой всему является танец. Танец – это такой вид искусства, в котором создает художественный образ, выражаемый сменами положения человеческого тела. Это всплеск энергии, который вызывает в человеческом теле энергетические изменения, воздействующие на сознание. В танце происходит единение физического и духовного состояния. Современные танцы насчитывают сотни стилей, элементы которых создавались как в настоящем, так в прошлом. Существующие сегодня направления сохранили эстетическую привлекательность движений, но вместе с этим стали более быстрыми. Танец, как и остальные искусство отображает реалии нашего времени и тенденции моды. В направлении похожи друг на друга только в одном — в них сохраняется шик ревуших двадцатых. Они преисполнены задора и веселой музыки. Во всех этих танцах есть что-то от той роскоши, которой окружали себя аристократы того времени, и той страсти, в которой жили нищие в американских гетто.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Современный танец» художественной направленности, модифицированная, отвечает современным требованиям художественной направленности, ориентирована на работу с населением любого возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие навыков в искусстве танца. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; согласно Постановления государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказу Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», согласно Уставу МБОУДО «Гранит». Программа разработана на основе программы «Современный танец» для ДШИ, автор-составитель профессор А.А.Борзов.

**Актуальность.** Необходимость программы по современному танцу продиктована образовательными потребностями конкретной категории учащихся – активного населения разного возраста. Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому современный танец

интересен и близок молодому поколению. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в современной жизни в условиях технократии. Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у учащихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха.

**Отличительной особенностью** программы «Современный танец» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, стретчинг, джайв, хип-хоп), акцент ставится на изучение современной хореографии. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм, позволяющих воспитать культуру тела и души.

**Цель программы:** Способствовать удовлетворению потребностей населения путем приобщения к новым формам танцевального искусства.

**Задачи:**

1. Знакомство с культурой современного танца, представлениями о его неформальных правилах исполнения на основе включения учащихся в разнообразные стили и формами его проведения.
2. Удовлетворенность потребности в танцах.
3. Обеспечение организацией досуга в свободное от учебы и работы время.

**Срок реализации программы** 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год 168.

**Особенности набора в группы**

Прием учащихся в группы проходит без специального отбора. Одним из главных условий поступления в группы является предоставление медицинской справки об общем состоянии организма и разрешение на усиленную физическую нагрузку. Это вызвано необходимостью обеспечить безопасность при занятиях с использованием силовых элементов.

**Возраст учащихся**

На занятия по данной программе приглашаются население от 15 лет. В первое время учащиеся занимаются общефизической подготовкой с использованием танцевальных элементов. Постоянно ведется наблюдение за реакцией учащихся на нагрузки, их физическими возможностями, освоением упражнений и т. д. Группы формируются по

возрастным критериям или по творческим способностям учащихся. Количество учащихся в группе до 20 человек.

### **Формы, методы и режим занятий**

Форма обучения групповая с ярко выраженным индивидуальным обучением. Обучение организовано в форме занятий, продолжительностью 45 минут (один академический час). Формы учебных занятий: фронтальная, в парах, тройках, репетиционные занятия, постановочные, информационные в виде бесед, консультаций, практические занятия, круговая тренировка. Режим занятий 4 часа в неделю. Занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть 15 минут (подготовка организма к выполнению основной части);
- основная часть(используются подводящие упражнения, разучиваются специальные комплексы упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой, совершенствуются изученные композиции) 40 мин.
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце) 30 мин.
- упражнения на восстановление и подведение итогов 5 мин.

Методы, применяемые в педагогическом процессе разнообразные от традиционных до самых современных. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся, анализа характера музыки, самостоятельной отработки движений.

### **Ожидаемый результат**

- знание основ танцевальной школы современного танца;
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию, удовлетворение потребности в занятиях танцами;
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме, позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

### **Контроль и оценочная деятельность**

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговый. Систематический контроль по итогам занятия осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля является правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Периодический контроль проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача- проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической и практической части. По этому виду контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом учащемуся). Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия - в декабре, задачами является выявление уровня освоения программы за полугодие, определение изменения в уровне развития творческих способностей за данный период. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля — дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, который осуществляется в ходе открытого контрольного занятия. Итоговый годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель-май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия (декабрь, май).

В конце учебного года проводятся отчетные мероприятия.

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Название тем, разделов	Количество часов			контроль
		всего	теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	0	опрос
2	Основные элементы партерного экзерсиса	14	0	14	Педагогическое наблюдение,
3	Основные элементы джаз-танца	14	0	14	

4	Основные элементы эстрадной разминки	20	0	20	выполнение творческих заданий, зачет
5	Основные элементы эстрадного танца «Джайв»	25	0	25	
6	Основные элементы Чарльстон, Хип-хоп	30	0	30	
7	Основные элементы цыганского танца	15	0	15	
8	Танцевальные композиции	40	0	40	Выполнение творческих заданий
9	Беседа о современном танцевальном искусстве	3	3	0	опрос
10	Итоговые занятия	6	0	6	Выступление
<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>4</b>	<b>164</b>	

## Содержание программы

### **1. Организационное занятие:**

- содержание и форма занятий;
- внешний вид, костюм для занятий;
- роль подготовки к занятиям;
- дисциплина на занятиях;
- режим занятий;
- инструктаж по технике безопасности;
- творческие планы.

### **2. Основные элементы партерного экзерсиса.**

- а) напряжение и расслабление мышц в положении лежа;

- б) упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- в) упражнения для улучшения гибкости и подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- г) упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- д) упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- е) упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- з) упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- и) упражнения для растяжки и формирования танцевального шага; к) упражнения для исправления осанки.

### **3. Основные элементы джаз-танца**

- разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали;
- разучивание упражнений: «Спираль», «Волна» - вперед, назад, в сторону;
- «Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадание», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение с отскоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сброс плеч», «Расслабление плеч».

### **4. Основные элементы эстрадной разминки**

- упражнения на координацию;
- упражнения классического экзерсиса – все по 6 позиции;
- упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки); -упражнения с продвижением в пространстве: перебаты, скольжение, икс, пружинка;

### **5. Основные элементы танца «Чарльстон», "Хип-хоп»**

- разучивание основного шага чарльстон, «двойной чарльстон», «чарльстон с точкой вперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон с поворотом»;

- работа с тростью. Движения хип-хоп: походка хип-хопа, выпад вперед, скручивание тела, круговое движение плечом, вращение, скручивание и шейк, тик-так, финальная поза

## **6. Основные элементы цыганского танца.**

- разучивание основных положений рук, ног, корпуса в цыганском танце;

- разучивание основных движений (положений) рук;

- основные движения: «первый ход», «второй ход», «дробный ход», «движение плеч», «перекрещивающие шаги», «вращения», простейшие выстукивания с игрой юбки.

## **7. Танцевальные композиции. Разучивание.**

«Вдохновение»

«Летучие мыши»

«Насекомусы»

«Цветы России»

«Коляда»

«Вербочки»

## **8. Основные элементы танца «Джайв»**

Разучивание основного шага.

Разучивание перехода в паре.

Разучивание раскрытия, закрытие.

Смена мест справа налево по одному в парах и наоборот.

Смена рук за спиной по одному в парах.

Разучивание танцевальных комбинаций на базе пройденного материала.

## **9. Беседы о современном хореографическом искусстве.**

Познакомить учащихся с новыми направлениями в хореографии, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус» и т.д.



Просмотр балета «Сотворение мира», балетные постановки Бежара – французского балетмейстера.

Изучение терминологии

## **10. Итоговые занятия.**

Проведение музыкально-танцевальных вечеров

### **Методическое обеспечение программы**

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у учащихся танцевальной выразительности. Необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда учащийся от простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающий стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках. В процессе обучения учитывается физическая нагрузка, не допускается перенапряжение учащихся, нельзя злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Широко используются этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна работа над небольшими сюжетными танцами, отражающие школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явлений природы.

Занятие является основной формой учебного процесса. Занятие характеризуется единством дидактической цели, объединяющим содержание деятельности педагога и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса занятие содержит: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; контроль и самоконтроль педагога и учащегося. При организации и проведения занятий по программе «Эстрадный танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

• принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;

• принцип доступности, который требует, чтобы перед учащимся ставились посильные задачи. В противном случае у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

• принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

### Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, Айрис Пресс, 2000 год.
2. Васильева Т. К. Секрет танца.- С.-П.: Диамант, 2007
3. Воронина И.С Историко-бытовой танец.-М.: Искусство, 2008
4. Детский фитнес-. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп.-С-П: студия «Диваданс», 2005 г.
8. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
9. Методическое пособие по основам танца модерн.-Учебный центр подготовки и переподготовки работников культуры-Владивосток, 1997 г.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.-М: издательство «Один из лучших», 2001 г.

12.Никитин В.Ю. Модерн-продолжение обучения.-М: издательство «Один из лучших», 2004

г.