

02-16

Министерство образования и молодежной политики Республики Коми

Государственное учреждение Республики Коми
«Детский дом № 3 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей» г. Сыктывкара

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим Советом
ГУ РК «Детский дом № 3» г.
Сыктывкара
Протокол № 10
«26» февраля 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
ГУ РК «Детский дом № 3» г. Сыктывкара
Протокол № 3
«29» февраля 2016 г.
З.А.Вахнина
председатель, директор



**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Эстрадный танец»
Художественной направленности**

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Смолева Инесса Владиславовна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под современной хореографией понимается, прежде всего "джаз-модерн" танец, который сложился под влиянием джазового танца, танца-модерн, а также классического танца. Это процесс слияния, ассимиляции достижений школ различных направлений.

Джазовый танец характеризуется следующими принципами: тело свободно (положение коллапса); использованием всех анатомически возможных движений в танце; подчеркиванием приземленности за счет сгибания коленей, акцент прыжка направлен как бы вниз; техника полиритмических и полицентрических движений с помощью приема изолированного движения.

Танец-модерн характеризуется: использованием контракшэн (сжатия), релиз (расширения) тела во время движения; импульсной техникой движения; более полным использованием пространства за счет движений на полу; движение подчиняется трем основным константам - время, пространство, энергия; техникой пластической импровизации.

Кроме основных систем танца, на модерн-джаз танец оказали влияние и пантомима и акробатика - практически все виды искусства и спорта, связанные с движением. Движения современного эстрадного танца, так же как и в танце, модерн организуются во времени и пространстве на основе музыки, а выразительным средством является здесь пластика человеческого тела, обобщенная до символа. В нем, как и в других видах танцев отражается, прежде всего, внутренний мир человека, его эмоциональное состояние, настроение, чувство, мысли.

Каждый педагог, базируясь на основных законах и принципах этого направления, может совершенно свободно импровизировать и экспериментировать, т.к. приемы, ранее нигде не встречавшиеся, воспринимаются с большим интересом, чем традиционные.

Связь данной программы с такими школьными предметами как история, музыка, анатомия и физкультура дает огромные возможности для талантливого воплощения языком движения глубины мыслей.

Главная идея и новизна программы заключается в том, чтобы воспитать исполнителя, совершенно свободного во владении телом, пластикой, с равным успехом танцующего все направления современной хореографии, свободного от канонов и догм.

В современных условиях, связанных с глобальными экологическими проблемами и высокой учебной нагрузкой перед дополнительным образованием встает актуальная проблема - способствовать сохранению здоровья обучающихся и его укреплению посредством движения и физической нагрузки. Кроме того, обучение на современном этапе ориентировано на допрофессиональную подготовку и культурологический аспект.

Данная программа ориентирована, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, на приобщение их к профессиональной деятельности артиста балета, приобрести которую они смогут в дальнейшем в Сыктывкарском Колледже Культуры и на развитие художественной одаренности обучающихся.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: раскрытие творческого потенциала обучающихся и создание условий для профессионального самоопределения в дальнейшем, совершенствование хореографических данных обучающихся и формирование высокой внутренней культуры, устойчивой нравственной позиции, ее социальной адаптации в современных условиях.

ЗАДАЧИ:

- Иметь представление об особенностях джаз-модерн танца, его видах;
- Формирование понятий "сцена", "сценическая культура", "артист балета";
- Обучение четкости, чистоте и академической правильности исполнения танцевальных движений и комбинаций;
- Совершенствование артистических способностей обучающихся, образного видения;
- Совершенствование музыкального слуха, чувства ритма, чувства такта; правильной осанки, укрепление здоровья обучающихся; культуры общения;
- Умение видеть прекрасное, наслаждаться и пытаться претворить это прекрасное в своей танцевальной деятельности.

Характеристика программы:

Тип - дополнительная образовательная программа;

Направленность - художественно-эстетическая;

Вид - модифицированная.

Организационно-педагогические основы обучения:

В группу набираются мальчики и девочки в возрасте 12-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Основанием для приема в объединение являются окончание изучения программы "Эстрадный детский танец" (перевод обучающихся по желанию из подготовительной группы в основной состав коллектива для дальнейшего совершенствования своих творческих способностей). Для желающих вступить в объединение, не прошедших начальный курс обучения по программе "Эстрадный детский танец" существуют критерии, по которым желающий может быть зачислен в основной состав коллектива:

- Наличие музыкального слуха.
- Особенности танцевальной памяти.
- Артистические способности.
- Хореографические данные (выворотность, растяжка, гибкость и пластичность).

Количество обучающихся:

1 год обучения - 15 человек

2 год обучения - 12 человек

3 год обучения - 10 человек

Срок реализации программы - 3 года. Режим занятий - 5 часов в неделю, 200 часов в год.

Программа обучения предполагает групповую форму проведения занятий, концертную деятельность, участие в фестивалях и конкурсах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие: "Современность и современная хореография".	2	2	-
2.	Упражнения подготовительного этапа.	40	2	38
3.	Кросс. Перемещение в пространстве.	37	3	34
4.	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	38	2	36
5.	Элементы акробатического уровня.	37	1	36
6.	Постановочная работа.	46	1	45
	ИТОГО:	200	11	189

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие: "Философия, видение мира".	4	4	-
2.	Упражнения базового этапа.	43	1	42
3.	Уровни.	27	1	26
4.	Кросс. Перемещение в пространстве.	25	-	25
5.	Элементы акробатического уровня.	28	1	27
6.	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	30	-	30
7.	Постановочная работа.	43	2	41
	ИТОГО:	200	9	191

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие: "Импровизация и полифонизм хореографических произведений".	4	4	-
2.	Упражнения продвинутого этапа.	43	-	43
3.	Кросс. Перемещение в пространстве.	25	3	22
4.	Импровизация и эксперимент.	28	3	25
5.	Полифонизм хореографических произведений.	27	2	25
6.	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	29	-	29
7.	Постановочная работа.	44	2	42
	ИТОГО:	200	14	186

Исходя из целей и задач, программой выдвигаются следующие требования к **модели выпускника**:

ЗНАЕТ:

- Историю развития современной хореографии и джаз-модерн танца
- Особенности джазового, модерн, классического и эстрадных танцев и их отличия
- Основные этапы занятий;
- Элементы разогрева тела, изоляции, работы тела стретч-характера, партера и кросса;
- Уровни танца джаз-модерн, основные виды уровней;
- Понятие "импровизации" и "эксперимента";
- Понятие "стретчинга";

УМЕЕТ:

- Понимать и передавать танец;
- Правильно распределять сценическое пространство;
- Четко и правильно выполнять танцевальные движения и комбинации;
- Импровизировать и экспериментировать;
- Отличать позиции классического, джазового и эстрадного танцев от танца модерн;
- Исполнять вращения на месте (туры) и с передвижением в пространстве;
- Исполнять прыжки в сочетании с шагами и вращениями;
- Исполнять элементы акробатического уровня (шпагаты - поперечный, продольный), "мост", стойку на руках, стойку на лопатках, "березку", колесо и т.д.

Итоги обучения по данной образовательной программе проводятся в форме зачетов, концертных выступлений и показателей в конкурсах и фестивалях. Подведение итогов определяется показателями участия в конкурсах и фестивалях.

СОДЕРЖАНИЕ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

1. Вводное занятие: История развития джаз-модерн танца. Знакомство с планом работы. Организационный момент. Техника безопасности.

2. Упражнения подготовительного этапа:

Теория: Основные этапы занятий. Понятия "изоляции", "координации", "разогрева", "стретчинга".

Практика: Упражнения для головы: наклоны, повороты, круги, полукруги.

Упражнения для плеч: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, "восьмерка", твист, шейк.

Упражнения для грудной клетки: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

Пелвис (бедра): крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка" и т.д.

Руки: движения изолированными ареолами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей

рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. Упражнения для ног: движения изолированных ореолов (стопа, голено-стоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Упражнение для позвоночника: вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги торсом, твист и стирали. Упражнения стретч-характера.

Упражнения на координацию: свинговое раскачивание двух центров, принцип управления, "импульсные цепочки", координация движений рук и ног, без передвижения.

3.Кросс. Перемещение в пространстве:

Теория: Понятие "кросс". Виды перемещений в пространстве. Техника исполнения.

Практика: Шаги (с трамплинным сгибанием коленей, по квадрату, с мультипликацией).

Повороты и полуповороты на двух ногах. Прыжки.

4.Изучение танцевальных движений и комбинаций:

Теория: Средства танцевальной выразительности. Индивидуальность исполнения.

Практика: Комбинации на различные виды шагов. Движения изолированных центров, вращений. Комбинации в партере. С нетрадиционными передвижениями на полу (перекаты, кувырки и т.п.).

5.Элементы акробатического уровня:

Теория: Акробатика - средство выразительности и красоты танца.

Практика: Продольный шпагат с правой и левой ноги. Поперечный шпагат. "Мост", "Березка". Колесо на одной руке. Упражнения стретч характера.

6.Постановочная работа:

Теория: Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, направление, музыкальное сопровождение.

Практика: Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над отдельными движениями и комбинациями. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения.

СОДЕРЖАНИЕ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

1. Вводное занятие: Организационный момент. Техника безопасности. Философия жизни. Видение мира. Отражение формы или идеи в танце. Знакомство с планом работы на новый учебный год

2.Упражнения базового этапа:

Теория: Новые технические понятия - разогрев с использованием уровней, комплексы изоляций.

Практика: Разогрев в положении "сидя" и "лежа", с упражнениями стретч характера, наклонами и твистами торса. Комплексы изоляций.

Упражнения для головы: соединение ранее изученных движений головы с другими центрами.

Упражнения для плеч: разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

Упражнения для грудной клетки: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение движений в комбинации, разноритмические комбинации.

Упражнения для бедер (пелвис): круги и полукруги одним бедром.

Упражнения для рук: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, контракшен, релиз).

Упражнение для позвоночника: падения и подъемы.

Упражнения на координацию: использование различных ритмов.

3. Уровни:

Теория: Основные уровни - стоя, сидя на корточках, на коленях, просто стоя, лежа. Задачи уровней.

Практика: Перемещение из одного уровня в другой, упражнения стретч характера в различных положениях, в соединении с твистами и спиралью торса. Комбинации с использованием контракшен, релиз, спирали и свиста торса.

4. Кросс. Перемещение в пространстве:

Практика: Туры. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Использование контракшен и релиз во время передвижения.

5. Элементы акробатического уровня:

Теория: Техника исполнения "перекидки", "мост" с продвижением.

Практика: "Перекидка", "мост" с продвижением, с коленей, "лебедь".

6. Изучение танцевальных движений и комбинаций:

Практика: Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

7. Постановочная работа:

Теория: Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, музыкальное сопровождение, костюмы. Техника пластической отточенности. Движения классического экзерсиса.

Практика: Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над отдельными движениями и комбинациями. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения.

СОДЕРЖАНИЕ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

1. Вводное занятие "Импровизация и полифонизм хореографических произведений": Организационный момент. Техника безопасности. Импровизация и полифонизм хореографических произведений. Стиль Айседоры Дункан. Поиски Л. Фуллер. Знакомство с планом работы на новый учебный год.

2. Упражнения продвинутого характера:

Практика: Все виды разогрева в комплексной форме. Движения трех, четырех и более центров одновременно, в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов,

контракшен, релиз, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, контракшен, релиз), падения и подъемы, а также переходы из одного уровня в другой. Нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.п.

3.Кросс. Перемещение в пространстве:

Теория: Пространство класса. Смена направлений. Вращения по кругу.

Практика: Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4 и более центров, шаги с использованием контракшен и релиз, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

4.Импровизация и эксперимент:

Теория: Импровизация - способ самовыражения в танце, средство, раскрывающее индивидуальность исполнителя. Свобода от канонов. Понятие "эксперимента".

Практика: Этюды. Работа на развитие фантазии. Работа на развитие интуиции. Развитие способности экспериментировать.

5.Полифонизм хореографических произведений:

Теория: Понятие "полифонизм". Хореографический текст.

Практика: Чтение хореографического текста в целом. Чтение хореографического текста каждой группы.

6.Изучение танцевальных движений и комбинаций:

Практика: Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Комбинации на 32-64 такта. Чередование комбинаций.

7. Постановочная работа:

Теория: Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, музыкальное сопровождение, костюмы. Народно-сценический танец.

Практика: Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над индивидуальным мастерством солиста. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения.

ЭТАПЫ ПЕДКОНТРОЛЯ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

Виды контроля	Разделы	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Вводное занятие: "Современность и современная хореография".	История развития джаз-модерн танца.	Кроссворд Зачет	Знать особенности джазового, модерн, классического и эстрадных танцев. Отличать танцы.
Тематический	Упражнения подготовительного этапа.	Основные этапы занятий. Понятия "изоляции", "координации", "разогрева", "стретчинга".	Опрос Зачет	Последовательность исполнения упражнений. Владеть понятиями: "изоляции", "координации", "разогрева", "стретчинга".
Тематический	Кросс. Перемещение в пространстве.	Шаги (с трамплинным сгибанием коленей, по квадрату, с мультипликацией). Повороты и полуповороты на двух ногах. Прыжки.	Практическое занятие Зачет	Знать понятие «кросса», виды перемещений в пространстве, правильно исполнять различные виды шагов, поворотов, полуповоротов, прыжков.
Текущий	Элементы акробатического уровня.	Продольный шпагат с правой и левой ноги. Поперечный шпагат. «Мост», «Березка». Колесо на одной руке. Упражнения стретч характера.	Практическое занятие Зачет	Полностью садится на шпагат. Технично исполнять «мост», «березку», «колесо»
Рубежный	Постановочная работа	Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над отдельными движениями и комбинациями. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения	Концертные выступления Зачет	Владеть сценической культурой. Передавать настроение, глубину мыслей заданного образа. Видеть боковым зрением своих партнеров по танцу. Исполнять синхронно.

ЭТАПЫ ПЕДКОНТРОЛЯ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

Виды контроля	Разделы	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Вводное занятие: "Философия, видение мира".	Философия жизни. Видение мира. Теория «телесного выражения», «теория случайностей», «теория танцевального жеста», «теория движения».	Тест Зачет	Знать понятие «сиюминутности», «неожиданности», «пластической отточенности». Понимать язык движений, жестов.
Тематический	Упражнения базового этапа.	Новые технические понятия - разогрев с использованием уровней, комплексы изоляций.	Опрос Зачет	Знать основные этапы занятий, технические понятия, геометрические комбинации, ритмические структуры. Правильное исполнение упражнений.
Тематический	Уровни.	Перемещение из одного уровня в другой, упражнения стретч характера в различных положениях, в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации с использованием контракшен, релиз, спирали и свиста торса.	Практическое занятие Зачет	Знать основные уровни, стоя, сидя, сидя на коленях, на корточках, лежа. Перемещаться из одного уровня в другой с использованием комбинаций.
Текущий	Элементы акробатического уровня.	"Перекидка", "мост" с продвижением, с коленей, "лебедь".	Практическое занятие Зачет	Знать технику исполнения «перекидки», «моста» с продвижением. Исполнять «перекидку» передвигаясь стоя на мостике, исполнять «мост» с коленей, упражнение «лебедь».
Рубежный	Постановочная работа.	Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над отдельными движениями и комбинациями. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения.	Концертные выступления Зачет	Знать сюжет танца, вид танца, технику пластической отточенности, движения классического экзерсиса. Исполнять все движения технично, синхронно, передавать глубину мысли, заставляя зрителя думать.

ЭТАПЫ ПЕДКОНТРОЛЯ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ):

Виды контроля	Разделы	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Вводное занятие: "Импровизация и полифонизм хореографических произведений"	Импровизация и полифонизм хореографических произведений. Стиль Айседоры Дункан. Поиски Л. Фуллер.	Опрос Зачет	Знать понятия «импровизации», «полифонизма», «эксперимента». Стиль Айседоры Дункан и поиски Л.Фуллера, знать их отличия.
Тематический	Упражнения продвинутого этапа.	Основные этапы занятий. Комплекс упражнений.	Практическое занятие Зачет	Знать виды разогрева в комплексной форме, движения трех, четырех и более центров одновременно, в ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Нетрадиционные способы передвижения. Правильное исполнение упражнений.
Тематический	Импровизация и эксперимент.	Этюды. Работа на развитие фантазии. Работа на развитие интуиции. Развитие способности экспериментировать.	Практическое занятие Зачет	Владеть понятием «атмосфера спектакля», «неповторимости». Уметь поддаваться интуиции, чувствовать музыку, составлять этюды, фантазировать, экспериментировать.
Тематический	Полифонизм хореографических произведений.	Чтение хореографического текста.	Практическое занятие Зачет	Знать понятия «полифонизм», «хореографического текста». Читать хореографический текст в целом и отдельно каждой группы.
Итоговый	Постановочная работа	Разводка танцевального номера по фигурам. Работа над индивидуальным мастерством солиста. Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения.	Концертные выступления Зачет	Знать понятие народно-сценического танца, сюжет изучаемого танцевального номера, понятие «рок-балет». В сольной партии импровизировать, передавать настроение заданного образа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Для осуществления учебного процесса в соответствии с программой необходимы определенные средства и помещение:

- Хореографический класс со станками и зеркалами.
- Сценическое пространство.
- Аудиоаппаратура (магнитофон, бумбокс или CD-проигрыватель).
- Раздевалка.
- Костюмы.

Требования в обучающимся:

- Наличие формы для занятий: велосипедки (лосины) и футболка, мягкие тапочки (балетные, гимнастические или вязанные).
- Наличие ковриков для занятий нижней ритмической гимнастикой.
- Соблюдение режима занятий.
- Медицинское заключение.

ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА:

- Создание аудио и видеотеки по специализации (запись музыкального материала различных стилей и направлений; приобретение видеокассет с программами по джаз-модерн танцу, клубным танцам и т.д.).
- Подборка наглядных тематических пособий (эскизы костюмов, основы правильного питания, гигиена и т.д.).
- Разработка методической папки (конспекты занятий, анализы посещенных занятий, самоанализы и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Барышникова Т. "Азбука хореографии" - М., издательство "Гольф", 2001 год.
2. Ваганова А.Я. "Основы классического танца" - С-П, издательство "Лань", 2002 год.
3. Дорохова М. "Удивительный стретчинг" // "Здоровье" (№ 5, 2000 год).
4. Никитин В.Ю. "Джаз-модерн танец" - М.: ВЦХТ, 1998 год, с.128.
5. Никитин В.Ю. "Джаз-модерн танец: Продолжение обучения" - М:ВЦХТ, 2001 год, с.164.
6. Никитин В.Ю. "Джаз-модерн танец: Методика преподавания" - М:ВЦХТ, 2002 год, с.158.
7. Пионтковска А. и Е.Плошай "Здоровье и красота" - Варшава "Спорт и туризм", 1986 год, с.112.
8. "Программы лауреатов 5 Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей" - М.ГОУ ЦРСДОТ, 2003 год.

9. Сивкова М. "Дополнительная образовательная программа. Методические рекомендации"- Сыктывкар, 2004 год, с.68.

Для обучающихся:

1. Герасимова И.А. "Философское понимание танца" // "Вопросы философии", 1998 год, № 4, с.50-63.
2. Смешнова Л. "Простые движения: как танцуют в начале XXI века". (Оси, 2002 год, № 10, с.29-30.
3. Соломенская Е. "Душа движения - движение души": О музее танца в Кельне // "Персона", 2002 год № 4-5, с.90-95.
4. Томский А. "Det,s Джаз!" // "Современные и эстрадные танцы" (2002 год, № 5, с.9).
5. Царев В. "Танцуют все: психология танца" // "Знак вопроса". (2003 год, № 3, с.96-102).