

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.
№ 1



Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Приказ от "04" 09 2017г.

№ 25-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДАНС-ШОУ «ЗВЕЗДНЫЙ ЭКСПРЕСС»

Направленность:

художественная

Срок реализации:

5 лет

Возраст учащихся:

7-15 лет

Автор/разработчик:

Афонина Татьяна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2009 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – понятие весьма относительное, можно даже сказать, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому, в принципе, каждый танец можно назвать современным, но – современным для своего времени. В нынешнем понимании современный танец является синонимом выражения «популярный танец». Развитие современного танцевального искусства невозможно вне процесса жанрового и стилевого разнообразия, обогащения выразительного языка будущих танцоров.

Особенность движенческого словаря современных танцевальных направлений состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем антагонистов. Однако, именно это позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный для современных танцевальных стилей. Эти танцевальные системы имеют свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения.

В программе представлены различные стили современного танца. Проводимые уроки позволяют учащимся выработать определенные качества. Они вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Возраст обучающихся – 7-15 лет.

Основной формой проведения учебных занятий – групповое занятие, которое предполагает практическую работу, также программа предусматривает теоретические уроки.

Данная программа нацелена на:

- формирование индивидуальной культуры танца каждого ученика;
- овладение навыками современного танца в единстве индивидуального и ансамблевого мастерства исполнения;
- выработку эстетических критериев оценки качества профессионального хореографического искусства.

Цели и задачи.

Современные направления хореографии являются одной из главных дисциплин в учебном процессе. Изучение данных танцевальных систем позволяет еще более расширить палитру наших юных танцоров.

Цели:

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития детей.

Задачи в процессе обучения:

- овладеть движениями и законами танцевальных систем изучаемых направлений;

-выработать необходимые качества: чувство ритма, свободу тела, выносливость, ориентацию в пространстве.

Форма проведения учебных занятий – групповая.

Последовательность программы позволяет всесторонне представить основной курс современного танца и хореографии в цикле художественно-эстетического воспитания.

Первый год обучения

Основными задачами первого года обучения являются: ознакомление детей с видом хореографического искусства «Современный танец»; усвоение навыков координации движений, танцевальности, музыкальности. Для первого года обучения рекомендуется осваивать несложные танцевальные направления. Изучая на практике танцевальные направления, учащиеся окупятся в историю современной хореографии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

4 часа в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе: | |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|----------------|---------------|
| | | | теоретическ их | практически х |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Художественная гимнастика | 36 | 1 | 35 |
| 3. | Эстрадный танец | 36 | 2 | 34 |
| 4. | Актерское мастерство | 34 | 2 | 32 |
| 5. | Постановочная работа | 36 | | 36 |
| | Итого часов: | 144 | 6 | 138 |

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Правила по ТБ.

Основные танцевальные положения, постановка рук и ног, танцкласс.

2. Художественная гимнастика (36 часов).

Основные понятия художественной гимнастики.

Практическая работа: Упражнения со спортивной направленностью, без предметов, с предметами, с неопорными прыжками. Упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков.

Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед, полушпагат, шпагат, прыжки на скакалке (вперед, назад), упражнения на равновесие, упражнения на координацию движения, передвижения на носках, с поворотами и подскоками, передвижения по намеченным ориентирам, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, упор,

присев, упор, лёжа, сед на пятках, стойка на лопатках, согнув ноги, стойка на лопатках, выпрямив ноги, кувырок вперёд, кувырок назад, колесо

3. Эстрадный танец (36 часов)

Общие черты эстрадного танца.

Практическая работа: Разминка. Шаги. Прыжки. Танцевальные элементы.

поклоны в характере современного танца:

-вправо, влево, в повороте на 360

-с хлопками

*основные позиции рук, ног и корпуса

Разминка:

- упражнения по кругу

- упражнения на месте - упражнения на растяжку

Разминка включает в себя движения для разогрева всех групп суставов и мышц(плечи, шея, корпус, бедра, стопы)

Разучивание танцевальных элементов

* на месте

* по диагонали

* в продвижении по классу

Основные элементы:

Шаги: бытовой, шаг с пятки, с подскоком, приставные шаги во всех направлениях.

Прыжки: на двух ногах по 6 поз. из стороны в сторону, в повороте, с открыванием ног в различные положения, все виды бега.

Танцевальные элементы могут сочетаться друг с другом и с другими движениями современного танца.

4. Актерское мастерство (34 часа).

Искусство создания на сцене образа Искусство перевоплощения.

Практическая работа: Упражнения, игры, этюды на развитие творческой фантазии, воображения, веры в сценический вымысел.

5. Постановочная работа (36 часов).

(начиная со второго полугодия) Знакомство с репертуаром.

Практическая работа:

- разучивание танцевальных комбинаций

- составление этюдов

Составляются на основе выученного материала.

Второй год обучения.

Основной задачей второго года обучения является укрепление мышц рук, ног и корпуса; развитие гибкости, танцевальности. Разминка и силовая часть ведется на основе аэробики. Аэробика-оздоровительная система физических упражнений. Основная задача-устранить недостатки телосложения, осанки, повысить функциональные возможности организма, улучшить способности к восприятию

музыки и двигательному ее выражению. В процессе обучения идет работа по расширению кругозора учащихся в данной дисциплине, ознакомление с различными стилями современного танца.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

6 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | |
|----------|--|-----------------------|-------------|----------|
| | | | теорет. | практич. |
| 1. | Организационный сбор. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Повторение пройденного материала | 44 | | 44 |
| 3. | Художественная гимнастика | 56 | 2 | 54 |
| 4. | Эстрадный танец. Актерское мастерство | 58 | 2 | 56 |
| 5. | Постановочная работа | 56 | | 56 |
| | Итого часов: | 216 | 2 | 208 |

Содержание

1. Организационный сбор. Инструктаж по ТБ (2 часа).

2. Повторение пройденного материала (44 часа).

3. Художественная гимнастика (56 часов).

художественные движения органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.

4. Эстрадный танец. Актерское мастерство (58 часов).

Основные элементы эстрадного танца.

Практическая работа: Разминка. Шаги. Прыжки. Танцевальные элементы.

Разучивание танцевальных элементов

* на месте

* по диагонали

* в продвижении по классу

Основные элементы:

Шаги: бытовой, шаг с пятки, с подскоком, приставные шаги во всех направлениях.

Прыжки: на двух ногах по 6 поз. из стороны в сторону, в повороте, с открыванием ног в различные положения, все виды бега.

5. Постановочная работа (56 часов).

Знакомство с репертуаром.

Практическая работа:

- разучивание танцевальных комбинаций
 - составление этюдов
- Составляются на основе выученного материала.

Третий год обучения

Основной задачей является знакомство учащихся с популярными направлениями в современном танце «джаз», «модерн», овладение техникой исполнения этих стилей. Изучая джаз-модерн, нужно собрать в одно целое выносливость, силу, ясный ум и творчество. Здесь уделяем больше внимания технике «изоляции», «напряжение\расслабление» и импровизации. Занимаясь этими стилями хорошо развиваются музыкальность, артистичность, грациозность, а также учимся красиво и ярко двигаться.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

8 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе: | |
|----------|-----------------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| | | | Теор. | Практ. |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Классический танец | 48 | 2 | 46 |
| 3. | Основные элементы в джазе | 42 | 2 | 40 |
| 4. | Основные элементы в модерне | 42 | 2 | 42 |
| 5. | Освоение танцевального репертуара | 44 | 2 | 42 |
| 6. | Повторение пройденного материала | 36 | | 36 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| | Итого часов: | 216 | 10 | 208 |

Содержание

Урок состоит из нескольких частей: Respect (поклон), Warm up (разминка), стретчинг в разминке, Dancing (разучивание и исполнение), Strength (силовая часть), Improvisation(импровизация), Cool Down (расслабление или растягивание).

1. Введение в предмет (2 часа)

«Что такое джаз-модерн»

- история возникновения модерн-джаз танца
- терминология танцев джаз и модерн

Практическая работа:

Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии.

- поклон

Основные (базовые) положения рук, ног, корпуса

- классические позиции
- джазовые позиции

2. Классический танец (48 часов).

Практическая работа:

- позиции ног, рук
- постановка корпуса
- demiplié по 1и2 поз.
- battement tendu по 1 поз. В сторону
- bettement tendu с demi plié
- demi rond de jambe par terre ardeor и andedan
- releve с вытянутых ног и с demiplié
- поднятие ног на 90°

В процесс обучения входят различные танцевальные движения:

- pas польки
- pas вальса
- различные движения из детской хореографии

3. Основные элементы в джазе (42 часа)

Практическая работа:

Touch step- приставить шаг; Catch step- перескок с ноги на ногу; Boll chande- смена ног; Kick- небольшой бросок с прямой ногой; Pilot step- шаг одной ногой и пол поворота на другой; Twist- разворот корпуса; Grepavine- скрестный шаг; Chassi- в джазе делается близко к полу; Drag- подтягивать ногу к полу; Slide- от легкого проезд на ноге.

4. Основные элементы в модерне (42 часа)

Практическая работа:

Contraction- контракшн, существуют три вида: верхний, средний, нижний; Curve-керф (изгиб верхней части позвоночника); Spiral- спираль; Drop and recover- падение расслабленного корпуса; Car- контракшн кистей рук; Harch- атч (только верхней частью корпуса, только лопатки); Triplettes-тройные шаги; Tilt- тильт (рабочая нога открыта в сторону высоко, а корпус наклонен в противоположную сторону); Lateral T(Horton)- руки параллельно, нога в другую сторону или в потолок; Hinge- хинч (положение танцора); Pitch-пич (работа корпуса).

5. Освоение танцевального репертуара (44 часа)

Практическая работа:

- разучивание танцевальных комбинации
- постановка этюдов

«Однажды в Антарктиде»; «Успеть наиграться».

6. Повторение пройденного материала (36 часов)

7. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года, концертная программа для родителей

Четвёртый год обучения

Основной задачей этого года обучения является выполнение усложненной программы по джаз-модерну. Изучаются новые стили и направления современной хореографии из раздела «Клубные танцы». Это современный танец, включающий в себя элементы хип-хопа, R n B, хаус и др. Быстрый темп, размашистые движения, прыжки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

8 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе: | |
|-------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------|
| | | | Теор. | Практ. |
| 1. | Введение в предмет | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Разминка | 54 | | 54 |
| 3. | Экзерсис у станка и на середине зала | 70 | 2 | 68 |
| 4. | Освоение танцевального репертуара | 92 | 2 | 90 |
| 5. | Повторение пройденного материала | 68 | | 68 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| | Итого часов: | 288 | 6 | 282 |

Содержание

1. Введение в предмет (2 часа)

- виды и стили современных направлений в хореографии
- введение в форму

2. Разминка (54 часа)

Практическая работа:

Проводится на каждом занятии для подготовки обучающихся

- упражнения для разогрева всех групп мышц
- основные положения рук, ног и корпуса
- упражнения для растягивания мышц
- упражнения на расслабление

3. Экзерсис у станка и на середине зала (70 часов)

Основные понятия.

Практическая работа:

- Demi plié, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement fondue, Adajío, Grand battement jete, Выполняется в джаз-модерне.

4. Освоение танцевального репертуара (92 часа)

Знакомство с танцевальным репертуаром 4 года обучения

Практическая работа:

- разучивание танцевальных комбинации
 - постановка этюдов
- «Виноград», «В мечтах».

5. Повторение пройденного материала (68 часов)

Практическая работа:

- основные элементы Hip-hop (овладение свободным, ненапряженным движением и способность расслабляться в танце)
- основные элементы House(быстрые движения ног, напоминающие степ или чечетку, в сочетании с плавным, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой)
- основные элементы R n B

Присутствует возможность смешение стилей или добавление других направлений современной хореографии.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года, концертная программа для родителей

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 год обучения

8 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе: | |
|-------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------|
| | | | Теор. | Практ. |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Разминка | 44 | | 44 |
| 3. | Экзерсис у станка и на середине зала | 50 | | 50 |
| 4. | Освоение танцевального репертуара | 62 | 2 | 60 |
| 5. | Стилизованный народный танец | 72 | 2 | 70 |
| 6. | Повторение пройденного материала | 56 | | 56 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| | Итого часов: | 288 | 6 | 282 |

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа)

- виды и стили современных направлений в хореографии
- введение в форму

2. Разминка (44 часа)

Практическая работа:

Проводится на каждом занятии для подготовки обучающихся

- упражнения для разогрева всех групп мышц
- основные положения рук, ног и корпуса
- упражнения для растягивания мышц
- упражнения на расслабление

3. Экзерсис у станка и на середине зала (50 часов)

Практическая работа:

Demi plié, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement fondue, Adagio, Grand battement jete и пр..

Елочка, гармошка, маятник, маталочка, косыночка, веревочки, припадания, и пр.

Вращения: сотеню, с поджтыми, стульчик, обертас, блинчики

4. Освоение танцевального репертуара (62 часа)

Картинка танцев

Практическая работа:

- разучивание танцевальных комбинации
- постановка этюдов

«Жили-были», «Поиграем?», «История игрушек».

5. Стилизованный народный танец (72 часа)

Примеры народных танцев, знаменитые народные коллективы

Практическая работа:

Современная творческая интерпретация фольклорного материала;

Внедрение инновационных методов, приближающих к пониманию народной культуры; Изучение законов стилизации народного танца;

Придание народному танцу современное звучания; Поиск новых форм сведения народного и современного искусства;

Создание разнообразных форм народного танца, созвучных нашему времени, обрабатывая фольклорный материал.

6. Повторение пройденного материала (56 часов)

Практическая работа:

- основные элементы Hip-hop (овладение свободным, ненапряженным движением и способность расслабляться в танце)
- основные элементы House(быстрые движения ног, напоминающие степ или чечетку, в сочетании с плавным, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой)
- основные элементы R n B

Присутствует возможность смешение стилей или добавление других направлений современной хореографии.

7. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года, концертная программа для родителей

Требования к уровню подготовки обучающихся

Данный предмет направлен на расширение возможностей хореографического искусства, знакомит с новыми видами танцевальной техники, развивает импровизационные возможности. В основе этого предмета лежит принцип пластического интонирования, под которым мы подразумеваем первоначальное движение, возникающее спонтанно под воздействием музыки.

В результате освоение дисциплины «Современный танец» учащиеся должны:

- 1) Выработать личные качества, способствующие восприятию в достаточном объеме учебной информации.
- 2) Знать историю современной хореографии.
- 3) Владеть танцевальной терминологией.
- 4) Владеть и грамотно исполнять изученные стили современной хореографии.
- 5) Приобрести навыки творческой деятельности.
- 6) Достигнуть уровня готовности для сценической выразительности.
- 7) Уметь планировать свою домашнюю работу.
- 8) Уметь дать объективную оценку своему труду.
- 9) Сформировать культуру межличностного общения.

Формы и методы контроля, система оценок

Система контроля и оценки знаний, умений и навыков обучающихся введена в целях более точной и четкой оценки их успеваемости, повышении требовательности к качеству ключевых компетенций учащихся и выполняют следующие функции:

- воспитательную,
- ориентирующую,
- стимулирующую,
- проверку эффективности обучающей деятельности самого педагога,
- формирование у обучающихся адекватной самооценки,
- изменение межличностных отношений в классе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. С.С. Пометков «Основы современного танца» - Ростов-на Дону, изд. «Феникс» 2005г.

2. Л. Смит «Танцы. Начальный курс» - Москва, изд. «Астрель», 2001г.
3. Е.В. Диниц «Танцуют все» - Москва, изд. АСТ, 2004г.
4. О.В. Володина, Т.Б. Анисимова «Самоучитель клубных танцев» - Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 2005г.
5. В. Никитин «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца» - Москва, изд. дом «Один из лучших», 2006г.
6. В. Сидоров «Современный танец» - М., Порвина, 1992г.
7. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде» - М., «Искусство», 1985г.
8. Н.Базаров, В.Мест «Азбука классического танца»-изд. «Искусство»,М.,1983г.
9. В.Костровицкая, А.Тарасов «Школа классического танца» - изд. «Искусство»,Л.,1986г.
- 10.А.Я.Ваганова « Основы классического танца»изд. «Лань»2003г.
- 11.В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
- 12.В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.