

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»
города Торжка Тверской области

ПРИНЯТА
решением пед. совета
МБОУ СОШ № 8
Протокол № 58 от 31.08.2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.Г. Пигина
Приказ № 281-1 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественно – эстетического направления
«Хореография»

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Симаева Елена Николаевна

г. Торжок
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографический ансамбль

Изменилось общество – изменилось и танцевальное искусство. XXI век принёс с собой новую, более сложную технику, новые отношения к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелище. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека.

Программа хореографического ансамбля объединяет достаточно много направлений хореографического искусства. В него входят и стилизация этнических танцев, и demi-классика, и спортивные танцы, степ, танцы в стилях бытовой хореографии, уличный стиль: хип-хоп, стрит-джаз, джаз-модерн и др.

В программу также включены танцевальные движения таких направлений как спортивные танцы (рок-н-ролл), латиноамериканские танцы (самба), стилизованные этнические танцы (афро-джаз, фламенко, движения заимствованные из народных танцев и преобразованные в современную хореографию в соответствии с музыкальным материалом).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основные цели программы:

- приобщение учащихся к миру современного танца, ознакомление с разнообразием стилей этого направления хореографии;
- формирование новых музыкально-двигательных навыков;
- воспитание чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений в новом для них предмете;
- расширение лексического кругозора путём освоения новых танцевальных навыков;
- не нарушая принципов классического танца развить и улучшить физические возможности учеников;
- в целях эстетического воспитания научить различать стили современного танца;
- научить творческой работе с музыкальным материалом – передавать образ, настроение и характер заданной мелодии.

Задачи программы:

- ознакомить учащихся с новым направлением в хореографии;
- разнообразить пластику и координацию движений, физические возможности учащихся;
- развить танцевальность, подвижность и чувство ритма в современных движениях;

- обеспечить творческий подход к изучению предмета: передать образ, настроение и характер в нужном стиле при помощи движений, пластики, актерского мастерства, импровизации, развить образное мышление на основе нового музыкального материала;
- освоить основное направление предмета – джаз-модерн танец путём познания новой танцевальной системы.

Педагогическая идея и принципы, положенные в основу программы:

- гуманизации образования; - личностно-ориентированного подхода;
- научности;
- интеграции;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Предусмотренный режим программы – занятия один раз в неделю по 90 минут (2 учебных часа).

Программа предназначена для детей в возрасте 15-17 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения - 10-12 чел.

Уроки хореографии проходят в специально оборудованном классе.

Методы и формы работы

- индивидуальная работа
- групповая работа
- репродуктивный и творческий метод организации занятия (повторение изученных движений и создание самостоятельных танцевальных композиций)

Концептуальные основы и методики программы, методы и формы работы

- научные труды отечественных и зарубежных учёных и представителей гуманистического направления в психологии и педагогике (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Р. М. Чумичева, Н.К. Рерих, А. Маслоу);
 - публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р. М. Чумичева, Л.В. Грабовская);
 - материалы по хореографии (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская).
- Правовую основу программы составляют:
- Конституция РФ;
 - Закон Российской Федерации «Об образовании».

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Технические принципы джаз-модерн танца сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были в основном заимствованы из джазового танца, танца модерн, а также из классического балета:

1. Использование в танце позы коллайса. Это своеобразное держание тела, когда нет напряженности и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперёд. Основная задача на 1 этапе обучения – добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в тоже время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичными. Умение распределять движения в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабления – основы техники джаз-модерн танца.

2. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: лёжа, сидя, стоя на коленях, сидя на корточках. Существуют акробатические уровни: шпагаты, мост, стойки на руках, на локтях, лопатках, колесо, переворот.

3. Изолированные движения различных частей тела. Каждая часть тела имеет своё собственное поле напряжения и центр движения. В своём движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении двух центров мы говорим о бицентрии, трёх – трицентрии, при движении всех центров – полицентрии. Полицентрия – это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический приём, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другой части тела. Изоляция – это основной технический приём, с которого начинается обучение джаз-танцу.

4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

5. Полиритмия танца. В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически не зависимых друг от друга. Полиритмия тесно связана с музыкой.

Танцевальное понятие свинга – раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг исполняется, прежде всего, свободным ненапряженным корпусом или отдельной частью тела. При этом движении главная задача – почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперёд-назад или из стороны в

сторону. Свинговые движения корпуса помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ УРОКА

Анализирую различные техники джаз-модерн танца, можно выделить несколько разделов урока:

1. Разогрев (Warm up) - 5-7 минут.
2. Изоляция – 10 минут.
3. Партер – 10 минут.
4. Адажио и Grand battement – 20 минут.
5. Кросс (шаги, прыжки, вращения) – 20 минут.
6. Комбинация – 20 минут.

В конце каждого урока необходимо несколько минут на восстановление дыхания и несколько упражнений на расслабление.

РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача – привести в «рабочее» состояние все мышцы тела. В уроке джаз-модерн танца возможностей для разогрева несколько.

Во-первых, по месту расположения исполнителя:

- а) у станка;
- б) на середине зала;
- в) в партере.

Во-вторых, он различается по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Основная задача педагога – последовательно разогреть:

- а) стопы и ахиллесово сухожилие;
- б) коленный сустав;
- в) тазобедренный сустав;
- г) позвоночник.

Анализируя лексику, используемую в разогреве, можно выделить несколько групп движений:

- а) движения, заимствованные из классического танца,
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника;
- в) упражнения stretch-характера;
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В УРОКЕ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦА

1. Позии ног:

- а) первая параллельная позиция – стопы вместе;
- б) первая-аут – аналогична 1-ой классической позиции;
- в) первая-ин – пятки наружу, носки вместе;
- г) вторая параллельная;
- д) вторая-аут – аналогична 2-й классической позиции;
- е) четвертая параллельная;
- ж) четвертая-аут – аналогична 4-й классической позиции;
- з) пятая-аут – аналогична 5-й классической позиции;
- и) пятая параллельная – стопы рядом, одна на полстопы впереди другой.

2. Позии рук:

Первая позиция варьируется:

- а) руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- б) руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям – V-позиция впереди;
- в) руки согнуты в локтях, ладони у груди – 1-ая закрытая позиция;
- г) руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч.

Вторая позиция варьируется:

- а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладони смотрят вверх, вниз или в стороны;
- б) вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья параллельны полу.

Третья позиция варьируется:

- а) руки вытянуты в локтях, ладони внутрь, наружу или вперед;
- б) руки вытянуты в локтях или раскрыты диагонально – V-позиция вверху;
- в) локти немного согнуты, ладони вместе над макушкой.

Во всех выше описанных позициях кисть может быть в нескольких вариантах:

- а) flex – сокращенная кисть, ладонь перпендикулярно предплечью;
- б) jazz-hand – пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга;
- в) пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки;
- г) пальцы сжаты в кулак.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке джаз-модерн танца весьма разнообразно и относится к другим разделам урока: шаги, прыжки, вращения.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Виды движений:

- наклоны торса с прямой спиной (lay-out),
- изгибы торса,
- спирали,
- волна (body roll),
- Contraction, release, high release – сжатие, расширение,
- tilt (угол) – отклонение корпуса в сторону, T-позиция.

3. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH-ХАРАКТЕРА

Растяжка используется, в основном, в партере для выработки шага и выворотности. Упражнения используются в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно разогрет.

Упражнения выполняются:

- а) у станка;
- б) на середине зала;
- в) в партере.

Растяжка должна быть в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены. Дыхание – глубоким и ровным.

4. ИЗОЛЯЦИЯ

При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно и несколько движений различными центрами. При выполнении подобных «цепочек» важно из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в «чистом виде».

Второй этап – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Последний этап – соединение движений нескольких центров.

Основная задача во время исполнения – следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

5. КООРДИНАЦИЯ

Координация присутствует во всех разделах урока, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап – координация изолированных центров. Координируются 2, 3, 4 центра в одновременном параллельном движении.

Второй этап – координация 3-х центров усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

Последний этап – координация нескольких центров во время передвижения.

6. ПАРТЕР

Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел осуществляет важные функции:

- а) разогрев,
- б) движения на изоляцию,
- в) в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- г) упражнения stretch-характера,
- д) переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня – дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

7. АДАЖИО

Джаз-модерн танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создать адажио на своем материале.

При анализе различных типов адажио можно выделить три основных цели:

- а) отработка устойчивости (апломба) и развитие шага;
- б) отработка вращения в позах;
- в) отработка пространственного расположения.

Виды комбинаций:

- а) комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом ноги на 90 градусов и выше;
- б) комбинация с использованием tour lent и других видов тугов, fouette en tournant и pirouette;
- в) комбинация с использованием различных ракурсов, сменой уровня, перемещением в пространстве класса.

8. GRAND BATTEMENT И KICK

Обычно после адажио задается комбинация с использованием grand battement и kick. Kick (пинок) – бросок ноги через проходящее passé или

cou de pied и напоминает grand battement developpe. Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям. Эти броски часто соединяются со вспомогательными шагами, такими как square (шаги в demi-plié по квадрату), pas chasse, pas de bourre, step ball change, а также с вращениями.

9. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS)

Эта заключительная часть урока. Её цель - развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross - это самая импровизационная часть урока, педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимым. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. Кросс обычно исполняется по диагонали класса и по кругу.

Виды движений, используемых в кроссе:

А) шаги

- шаги примитива (афротанца)
- шаги в джаз-манере
- шаги в рок-манере
- шаги с мультипликацией
- канканирующие шаги
- связующие и вспомогательная шаги.

Б) прыжки

Обычно используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Возможны небольшие связки в конце урока, построенные на прыжках.

Наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса, параллельных позиций.

В) вращения

Возможно исполнение на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах
- на одной ноге
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- повороты на различных уровнях.

10. КОМБИНАЦИЯ

Это последний раздел урока джаз-модерн танца. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей.

Комбинации могут быть:

- на различные виды шагов, движений изолированных центров, вращений;

- комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п.;

- на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения.

Для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размер – 2/4, возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм.

В разделе «адажио» в основном используются музыкальные размеры – 4/4 или 3/4, возможны более сложные «неквадратные» размеры.

В разделе cross выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций.

Музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.

Ожидаемые результаты к концу учебного

Исходя из целей и задач, в конце учебного года учащиеся должны:

- ознакомиться с новым предметом и его особенностями;
- приобрести новые танцевальные навыки: постановка корпуса, позиции ног и рук в джаз-модерн танце, освоение элементарных, базовых движений этого направления для дальнейшего более глубокого их изучения;
- развить и улучшить свои физические возможности, пластику и координацию путем освоения новых упражнений и движений;
- сформировать новые музыкально-двигательные навыки: чувство ритма, музыкальность, пластичность и выразительность движений;
- уметь ориентироваться в пространстве класса, передвигаться в заданном направлении.
- освоить основное направление предмета – джаз-модерн танец путем познания новой танцевальной системы;

- максимально развить танцевальность, подвижность, пластику и чувство ритма в современном танце;
- ориентироваться в стилях и направлениях, творчески работать с музыкальным материалом, передавая образ и характер заданной мелодии;
- развить выразительность и актерское мастерство в исполнении танцевальных комбинаций и этюдов;
- расширить лексический кругозор путем освоения новых танцевальных навыков.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Старшая группа

Всего 68 часов.

Вводные занятия (2 часа)

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира (14 часов)

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии. Шотландский танец, ирландский танец, рок-н-ролл.

Stretch (14 часов)

Растяжка используется, в основном, в партере для выработки шага и выворотности. Упражнения выполняются:

- А) у станка;
- Б) на середине зала;
- В) в партере.

Репетиционно-постановочная работа (26 часов)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива.

Азбука классического танца (8 часов)

Pile, Port de bra, Releve, Battemen, Grand plie, Rond de jambe, основные движения "Allegro", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Итоговые занятия и досуговые мероприятия (4 часа)

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это вечера отдыха и игровые программы.

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ

Хореографическая форма для детей, музыкальное воспроизводящая аппаратура.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Модерн-джаз танец» - В.Ю.Никитин, 2004год.
2. «Школа танца для юных» - И.Бурмистрова, К.Силаева, 2003год.
3. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - Е.Г.Попова, 2000год.
4. «Учите детей танцевать» - Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная, 2003год.
5. «Танцевальный Клондайк» - журнал, 2007-20008 год.
6. «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» - И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова, 2004год.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ 5-8 классов**

Старшая группа

Наименование тем	Дата проведения
Вводное занятие	
Позиции рук и ног в современном танце. Азб. кт.	
Движения у станка, заимствованные из класс. танца. Азб. кт	
Изучение движений рок-н-ролла. Тнм	
Отработка движений рок-н-ролла. Тнм	
Упражнения для развития подвижности позвоночника: release, tilt. Stretch	
Комбинации движений рок-н-ролла. Тнм	
Упражнения stretch-характера. Stretch	
Постановка этюда рок-н-ролла. Тнм	
Упражнения свингового характера и упражнения для позвоночника. Stretch	
Разучивание движений танца «Венский вальс». Р-пр	
Создание пластического образа «Волна». Р-пр	
Отработка движений танца «Венский вальс». Р-пр	
Изоляция: работа с мышцами различных частей тела. Stretch	
Постановка танца «Венский вальс». Р-пр	
Передвижения в пространстве «cross»- шаги; вращения; прыжки. Stretch	
Координация изолированных центров. Stretch	
Разучивание движений танца «Джазмания» на основе рок-н-ролла. Р-пр	
Отработка движений танца «Джазмания». Р-пр	
Координация нескольких центров во время передвижения. Stretch	
Вращения по диагонали и на середине зала. Азб. кт	
Исполнение поддержки в паре. Тнм	
Изучение акробатических элементов танца «Джазмания». Р-пр	
Композиция из движений акробатики и рок-н-ролла. Тнм	
Репетиционно-постановочная работа.	
Концертное выступление. Ит. 3	
Прыжки хип-хоп. Тнм	
Изучение движений танца «Джазмания». Р-пр	
Вращения: повороты по кругу, вокруг своей оси. Азб. Кт	
Комбинации на основе изученных движений: кантри, рок-н-ролл,	

ЖДАЮ
школы
Пигина
2017 г.

авитель:
зования
ева Е.Н.

акробатики. Р-пр	
Постановочная работа танца «Джазмания». Р-пр	
Р-пр «Джазмания».	
Создание пластического этюда «Змея». Р-пр	
Открытое показательное мероприятие. Ит.з	

КДАЮ
школы
Пигина
2017 г.

Условные обозначения:

- Вз – вводное занятие
- Тнм – танцы народов мира
- Ти – танцы и игры
- Ритмика
- Р-пр – репетиционно-постановочная работа
- Азб. кт – азбука классического танца
- Ит.з. – итоговые занятия

А

гавитель:
азования
аева Е.Н.