**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга**

**«На реке Сестре»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДДТ «На реке Сестре»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Мурова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

Протокол педагогического совета

№ \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:

**Современный танец**

## 

Программа рассчитана на детей 10-14 лет

Срок реализации программы- 2 года

Педагог дополнительного образования

ДДТ «На реке сестре»

Малышева Виктория Бариевна

Сестрорецк

2015г.

**Пояснительная записка.**

Данная программа имеет **художественную направленность.**

**Актуальность.** Изучение современного танца в учреждениях дополнительного образования особенно важно, т.к. приобщает подростков к молодежной культуре в оптимальной форме - под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения, а также способствует физическому развитию и оздоровлению ребенка.

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Хореография, как вид искусства выполняет определенные социально-культурные функции.  
Среди разнообразных функций социальной культуры в качестве основных выделяются следующие:  
—гуманистическая (развитие творческого потенциала человека);  
— социально-информационная (аккумуляция, хранение и передача социального опыта);  
—коммуникативная (социальное общение);  
— образовательно-воспитательная (социализация личности, ее приобщение к знаниям и культурному наследию);  
—регулирующая (ценностно-нормативная регуляция социального поведения);  
—интегрирующая (объединение людей, развитие у них чувства общности, поддержание стабильности общества).

**Цель программы:** приобщение детей к искусству современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

**Задачи обучения.**

*Обучающие:*

1.Ознакомить детей с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе.

2. Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).

3.Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.

4 .Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

5. Научить работать импровизированно.

6.Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

*Развивающие:*

1. Развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.

2.Развитие чувства ритма, музыкальности .

3.Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.

4. Развитие творческой инициативы детей.

*Воспитательные:*

1.Воспитание художественного вкуса.

2.Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, и концертной деятельности.

3.Воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.

4. Формирование навыков здорового образа жизни.

5. Развитие коммуникативных навыков.

**Особенностью** курса «Современный танец» является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация» и раздел индивидуальных занятий. «Танцевальная импровизация» рассматривается как один из путей приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей. Раздел индивидуальных занятий позволяет каждого ребенку более подробно углубиться в тему занятий. Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотров телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

На втором году обучения добавляется понятие «джазовый танец» и танец «модерн».

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Термином «Модерн» ([франц](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/311442). modern - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве [кон](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/161222). 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный [декор](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/115418) для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают [поэтика](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/242178) символизма, декоративный [ритм](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/255902) гибких текучих линий, стилизация.

**Программа** предназначена для детей **10-14 лет**, желающих приобщиться к современному танцу, научиться двигаться увереннее и улучшить свою физическую форму.

Основные принципы занятий:

1.Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого.

2. Наглядность – показ упражнений, комбинаций

3.Регулярность занятий, повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Для детей среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе. В предложенной программе отводятся часы для танцевальной импровизации, как индивидуальной ,так и в малых группах. В процессе работы дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. У детей 10-14 лет координация развита достаточно, но в большинстве случаев связки уже менее эластичны. Поэтому первым этапом в обучении, основой последующих занятий является гимнастика, направленная на приобретение необходимой танцевальной формы. В течение занятия учащиеся развивают пластику, отрабатывают четкость движений, учатся чувствовать музыку, работают над координацией движений, разучивают отдельные комбинации, развивают музыкальный слух и чувство ритма. В период постановочной и индивидуальной работы допускается приглашать только тех детей, которые участвуют в танце. Цель: лучше отработать элементы танца, создать танцевальную композицию, танцевальный образ

Отчеты танцевального коллектива планируются в виде открытых занятий, или концертных выступлений. В мероприятия воспитательного характера входят подготовка и проведение концертов, выступлений учащихся в школах, клубах в дни празднеств и знаменательных дат.

**Срок реализации программы** – 2 года

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 часа

**Форма занятий –** индивидуально-групповая.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю, 2 часа в неделю. Количество учащихся в группе 10 –15 человек. Группы комплектуются по желанию детей и родителей, на основании представления медицинской справки от врача.

**Ожидаемые результаты**:

1. Дети ознакомятся с терминологией современного танца

2. Дети научились выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).

3. Научились самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.

4. Научились выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

5. Научились работать импровизированно.

6.Научились работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Результативность: оформление музыки в танцевальных движениях, создание образа, участие в концертах, конкурсах, фестивалях Курортного района.

**Способы определения результативности**: наблюдение, собеседование, тестирование, оформление индивидуальных листов диагностики.

**Формы подведения итогов**: открытый урок, зачет в конце каждого полугодия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях ДДТ, района, города. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность.

# **Учебно-тематический план**

**1 год (144 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Общее кол-во часов** | **Индивидуальные** | **Теория** | **Практика** |
| **Учебно-тренировочная работа:**  - упражнения на координацию, на ориентацию движения | 30 | 2 | 2 | 26 |
| * растяжки и гимнастические упражнения | 30 | 4 | 1 | 25 |
| - разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене | 32 | - | 2 | 30 |
| **Специальная танцевально-художественная работа:**   * постановочная работа | 21 | 6 | 2 | 13 |
| * репетиционная работа | 13 | - | 3 | 10 |
| **Танцевальная импровизация** | 12 | 1 | 1 | 10 |
| **Мероприятия воспитательно-познавательного характера:**   * организационная работа | 2 | - | - | 2 |
| * беседы | 2 | - | - | 2 |
| * прослушивание музыкального материала | 2 | - | - | 2 |
| **Итого:** | **144** | **13** | **11** | **120** |

**Содержание изучаемого курса.**

**1.Учебно-тренировочная работа**:

Теория.

Простейшая терминология. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных рисунков. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.) ,название, правила исполнения акробатических упражнений («мост», «колесо», и т.п.).

Практика.

Растяжки и гимнастические упражнения.

Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног.

Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника.

Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины , ягодиц, ног, рук.

Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы . Работа над «изолированным» движением различных частей тела.

Разучивание акробатических упражнений.

«Колесо», «мост», перевороты вперед и назад и т.п. В данном разделе особенно важно ориентироваться на уровень подготовки учащихся.

Разучивание танцевальных цепочек . Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**2.Специальная танцевально-художественная работа.**

Теория.

Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.

Практика.

Постановочная работа .Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д.

Репетиционная работа .Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности. Работа над образом

**3.Танцевальная импровизация .**

Теория.

Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

Практика.

Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки)

**4.Мероприятия воспитательно-познавательного характера:**

Организационная работа. Тематические концерты, посещение танцевальных фестивалей, конкурсов.

Беседы о гигиене здоровья и питания, культурной жизни города, о музыке, современной хореографии и т.д.

Прослушивание музыкального материала.

# **Учебно-тематический план**

**2 год (144 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| **I** | **Общее собрание.** | **1** | **1** |  |
| **II** | **Организационное занятие** | **2** | **2** |  |
| 1. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| **III** | **Основы джаз-модерн танца** | **70** | **5** | **65** |
| 1. Разогрев | 20 | 2 | 18 |
| 1. Изоляция | 20 | 1 | 19 |
| 1. Упражнения для позвоночника | 15 | 1 | 14 |
| 1. Кросс. Передвижение в пространстве | 15 | 1 | 14 |
| **IV** | **Основы классического танца** | **50** | **5** | **45** |
| 1. Разминка | 12 | - | 12 |
| 1. Классический экзерсис у станка | 15 | 2 | 13 |
| 1. Основные элементы классического танца | 15 | 2 | 13 |
| 1. Партерный экзерсис | 8 | 1 | 7 |
| **V** | **Репетиционно-постановочная работа, выступления** | **21** | **2** | **19** |
|  | **Итого** | **144** | **15** | **129** |

**Содержание изучаемого курса.**

**I. Общее собрание обучаемых**

**Организационное занятие.**

1.Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности

**Основы джаз-модерн танца**

1. Разминка:

* упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «demi plie» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
* наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
* упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 0 (влево и вправо).

2. Изоляция.

* голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
* плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
* грудная клетка: движение из сторон в сторону.
* пелвис (бедра): движение из стороны в сторону;hip lift.
* руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
* ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

3. Кросс. Передвижение в пространстве.

* шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
* прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

**Основы классического танца**

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; demi plie по I, II, III позициям ног; battement tendu по I и III позициям ног (в сторону); grand plie по I, II, III позициям ног; releve по всем позициям ног; battement tendu jete по I позиции ног (в сторону)
3. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I , II, III; I пор де бра; soute по I позиции ног
4. Партерный экзерсис

* упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
* упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».

растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

**Классический танец**

По окончанию 2 года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

-позиции рук и ног,

-постановку корпуса,

-основные шаги,

-экзерсис лицом к станку.

-партерный экзерсис

**Освоят понятия:** Выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка

**Джазовый танец:**

По окончании второго года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

-основные позиции рук и ног,

-изолированную работу всех центров.

-передвижения в пространстве

-танцевальные комбинации

**Освоят понятия:** Гибкость, устойчивость, изоляция

**Методическое обеспечение.**

**Современные педагогические технологии:**

1. Личностно-ориентированные

2. Технологии развивающего обучения

3. Технологии здоровьесбережения

**Учебно-методические пособия и рекомендации:**

1.Психологический климат в хореографическом коллективе. Методы создания позитивного морально-психологического климата.

2. Комплексный подход в формировании балетной осанки.

3.Комплекс упражнений растяжки для детей, углубленно занимающихся хореографией.

4. Танец на пальцах с медицинской точки зрения.

5. Хореография с точки зрения здоровья.

Разработаны беседы для родителей о требованиях к занятиям и наблюдением за здоровьем детей (осанка).Беседы для детей о гигиене здоровья и питания, культурной жизни города, о музыке, современной хореографии, о взаимопонимании в коллективе.

**Методы и приемы обучения:**

Наглядный. Показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.

Словесный. Устное пояснение требований к исполнению движений.

Занятие- практика: отработка упражнений, тренировки.

**Игры.**

Игры, снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности )

«Танцевальное лото», «Зеркало» «Статуи»

игры на развитие пространственного воображения: «Станцуй образ» «Танец с предметом»

«Танец-предмет»

**Учебные видеофильмы:**

Просмотр танцевальных видеофильмов

**Раздаточный материал:**

Игровые атрибуты, эскизы костюмов.

**Диагностические материалы:**

Подготовлен материал по **психолого- педагогическому сопровождению** детей: анкеты, беседы,

опросники родителей.

**Материально-техническая база.**

1.Хореографический зал.

2.«Палка».

3.Зеркала.

4.Гимнастические коврики.

5. Фонотека.( аудиодиски,CD)

6.Аудио - система

7.Форма.

8.Обувь.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

1.Зал, оснащенный зеркалами, и «палкой»

2.Специальная обувь для учащихся.

3.Репетиционная форма.

4.Аудио - система

5.Фонотека.

**Кадровое обеспечение** – аккомпаниатор.

**Литература для педагога.**

**Для педагога**:

1. Бурмистрова И., Силаева К.

Школа танца для юных, Издательство: Эксмо, 2003 г.

2. Гальперин Ян

Учимся танцевать легко! ,Издательство: Центрполиграф, 2009 г.

3.Подорожный В.

In Dance, Emergency Exit, 2004 г.

4.Суворова Т.И.

Танцевальная ритмика для детей, Издательство: «Эксмо», 2003 г.

5. Яковлева Ю.

Азбука балета, Издательство: «Новое литературное обозрение», 2008 г.

6.Российский современный танец. Диалоги

Издательство: Emergency Exit, 2005 г

**Для детей:**

1. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии

Издательство: «Детство-Пресс», 2009 г.