

Департамент образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

Согласовано Зам. директора по УВР _____ О. И. Ермолова От « » _____ 2021 года	Утверждаю Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж» _____ О. А. Шаталов От « » _____ 2021 года
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Студия эстрадных танцев

Срок реализации программы 1 год

Руководитель: Станценко Д.М.

Белгород 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах. Хореографические отделения в школах искусств и хореографические школы показали себя на практике как перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе которой лежит приобщение их к хореографическому искусству. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений.

Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. «Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед незнакомым.»

Древняя индийская мудрость гласит: танец – это искусство, приносящее человеку здоровье.

1.1.Актуальность программы: В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий со студентами по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы студенты, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера. Занятия по танцу содействуют эстетическому воспитанию студентов, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач. Именно поэтому очевидна актуальность и востребованность занятий хореографией. Сохранить развитие и личности. Создать дружный и сплоченный коллектив.

1.2. Цель программы - Изучение особенностей воспитания студентов искусством хореографии, поддержка и развитие современной хореографии в ОУ.

1.3. Задачи программы:

- Создание дружеского и мобильного коллектива
- Выявление и развитие творческих качеств участников;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Приобретение и овладение навыков современного танца;
- Научиться применять современную хореографию.
- дать учащимся начальное представление о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости,
- красоты и жизненной силы;
- привить бережное отношение к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
- формировать и развивать исполнительские творческие навыки и умения;
- развить сферу эстетических чувств и мыслей каждого ученика;
- побудить учащихся к совершенствованию этического поведения и общения;
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной
- инициативы, желание творить вместе с учителем, а затем создавать что то свое.

Учебно-тематический план

Наименование разделов	Количество часов		
	всего	теория	практика
Инструктаж по ОТ	4	2	2
Беседы	3	3	-
1. Элементы народного танца	40	15	25
2. Классический танец	115	45	70
3. Постановочная работа	50	6	-
4. История искусства	6	6	-
5. Интегрированные занятия	6	-	6
6. Репетиционная работа	30	-	30
7. Современный танец	65	30	35
8. Индивидуальная работа	28	8	20
9. Элементы бального танца	20	10	10
Итого:	360		

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел - теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видео просмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (эстрадный танец, джаз танец), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине. Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся среднего и старшего звена, рассчитан на 3 года обучения.

Реализации программы опирается на следующие принципы:

1. постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
2. постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
3. систематичность и регулярность занятий;
4. целенаправленность учебного процесса.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Основной формой учебной работы является занятие (состав группы в среднем 15 человек). Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Основные методы работы:

1. наглядный - практический показ;
2. словесный - объяснение;
3. творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение.

Представление о современной хореографии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, *leve* по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из *demi-plie* в «звезду», *stretch* (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, *flat back* (флэт бэк- плоская стена), наклоны: *flat back* и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, *roll* (ролл - скручивание): вперёд с *flat back* и в сторону с *demi-plie* (деми плие -маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу.

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте. Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности укрепление брюшного пресса растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения. Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, ее можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей - их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Тема 2.1. Позии рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

1. I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
2. II - руки в сторону, ладони вниз;

3. III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Позиции йог:

1. I- пятки вместе, носки врозь;
2. II- параллельная и выворотная;
3. IV - параллельная
4. VI - параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

1. contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
2. bodi roll - скручивание тела
3. stretch- тянуть, растягивать
4. flex, point - сократить, вытянуть
5. flat back - плоская спина
6. skate - скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с джаз - танцем, эстрадным танцем.

Основные стили джазового танца:

1. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
2. Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
3. Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

III. Элементы эстрадного танца:

1. Slide - скольжение
2. Vodi - пережат, вращение
3. Good walk - отличная прогулка
4. Push away move - отталкивание
5. Peek – a boo - взгляд украдкой
6. Hand against wall - рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперед с продвижением).

Тема 3.3. Рисунок.

Построение рисунка

Каждый рисунок и его построение отличаются один от другого определенной *группой (первой) приемов*, к которым относятся:

- прием дробления (рисунок возрастающей интенсивности). Основной рисунок делится на более мелкие, и из одного рисунка образуются два, три и более.

- прием укрупнения (рисунок убывающей интенсивности). Из двух и более рисунков образуется один.

- прием наращивания - встречается чаще всего в начале танца (экспозиции). Например, выходит одна девушка, затем еще две, затем еще и так далее (хоровод «Березка» в постановке Н. Надеждиной).

- прием усложнения - основной рисунок усложняется. Например, «шен», «воротца», различные «восьмерки» и так далее. Этот прием проявляется также тогда, когда внутри основного рисунка и во вне его есть еще какие-то перестроения.

Следующая (вторая) группа приемов - приемы подачи рисунков:

- «точка восприятия» (правильно найденный центр рисунка) - цель ее привлечь внимание зрителя к главному;
- прием контраста - одновременное сочетание контрастных рисунков (на пример, «улитка», диагональ, шеренга);
- прием построения от частного к общему. Каждый участник исполняет свое движение или рисунок, создавая тем самым общий композиционный рисунок.

По *сложности рисунки* могут быть следующими:

- простой или одноплановый ;

- двухплановый - когда один рисунок является основным, а другой - второстепенным. В этом рисунке основным является «звездочка», а второстепенным - два круга.

В основном рисунке движение наиболее яркое, насыщенное. Второстепенный рисунок должен «оттенять» основной.

- трехплановый - когда один рисунок главный, наиболее интенсивный, второй рисунок дополняет первый (аккомпанемент), подчеркивает главный, третий рисунок является второстепенным планом. В этом рисунке «звездочка» является основным рисунком, круг - аккомпанирующим, линии - второстепенным

- многоплановый - то же, что и трехплановый, только по заднику может располагаться еще один рисунок, который является фоном. Фон в многоплановом рисунке создает атмосферу времени и места действия. Например, веточки березы в руках создают атмосферу березовой рощи. В этом рисунке есть и главный, аккомпанирующий, и второстепенный, фонирующий.

По расположению на сценической площадке рисунки могут быть симметричными и асимметричными (по отношению к мизансценической оси). Симметрия - многообразная закономерность создания танца, эффективное средство приведения его к единству. Использование симметричного рисунка, как, впрочем, и другого, не имеет смысла, если он не воспринимается из зрительного зала и не имеет смысловой нагрузки.

Симметричный рисунок. Симметрия - это одинаковое расположение равных частей танца по отношению к центру плоскости сцены. Она относится к числу наиболее сильных средств организации танца и является одной из причин активного воздействия на восприятие. Простейшим видом симметрии является зеркальная симметрия, симметрия левого и правого. Она может быть как горизонтальной, так и вертикальной. Наивысшей ступенью симметричного рисунка является круг.

Асимметричный рисунок. Асимметрия, с точки зрения математических понятий, - лишь отсутствие симметрии. Отличительной чертой асимметричного рисунка является соподчинение различных рисунков друг другу, расположение которых не совпадает с геометрическим центром. Асимметричный рисунок может складываться из симметричных частей, связи между которыми не подчиняются законам симметрии. Такой характер имеют и многие природные формы, когда симметрии подчинены части, целое же - асимметрия.

По характеру восприятия рисунки могут быть следующими:

- образный рисунок - несет в себе какой-то конкретный образ. Например, стая летящих журавлей - клин. Для образного рисунка необходимо найти наиболее эффектную конкретную пластику движений и поступков, наиболее характерные перестроения;

- трюковой рисунок - отличается оригинальностью построения, выражает наиболее эффектное зрелище, вытекает из данной сценической ситуации, имеет элемент неожиданности. Например, движение круга по полукругу, переход из круга в две вертикальные или горизонтальные линии.

Тема 3.4. Партер.

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

* Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

* Изучение contraction и relies в положении сидя.

Тема 3.5. Изоляция.

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Движения из стороны в сторону.

- ПЕЛВИС (БЕДРА)

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

- НОГИ

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голенистопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- ШАГИ

- простые с носка
- на plie
- на полупальцах
- скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

- на двух ногах
- на различных уровнях

Рекомендуемая литература

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.