


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «31» августа 2016 года

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
  
О.И. Ермолова  
от «31» августа 2016г



Рабочая Программа  
кружка дополнительного образования  
эстрадные танцы

## 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 исполнительско 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 своё.

**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 видеопросмотров, 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.

**Реализация 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, releve 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, её 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. Позиции 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 ног:

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.

1. 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. bodi – перекат, вращение
3. gool 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 подменной ноги (на месте, вперёд с продвижением).