

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования и воспитания»

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол
от «09» 09 2016г
№ 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Центр дополнительного
образования и воспитания»
Л.И. Глебова
Приказ от «08» сентября 2016г
31

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальный калейдоскоп»**

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 13-15 лет
Педагог дополнительного
образования: Литвиненко В.В.

п. Абан
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. О пользе выполнения физических упражнений под музыку знали ещё в античном мире. Французский психиатр Циналь (1750-1826гг.) допускал возможность прекращения заболевания в результате могущественного влияния музыки и упражнений тела.

Влияние времени - закон, который ещё никому не удавалось обойти, ни в политике, ни в науке, ни тем более в искусстве. Искусство танца тоже не стоит на месте, оно постоянно развивается обновляясь. Более ста лет развивается современный танец различных стилей, манер и направлений. Это развитие коснулось и нашей страны. Возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике - «Модерн-джаз танец» (современный свободный танец) Он как никто другой позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно, и изучается как основной вид танца на современной эстраде.

Танец - самое любимое массовое искусство. Трудно представить себе семейное торжество, праздник, вечер отдыха без танцев. Слушая танцевальную мелодию, кажется, что ноги сами в пляс идут. Особенно любят танцевать дети. Многим кажется, что танцевать также легко, как ходить. Это мнение обманчиво. Любить танец, ещё не значит уметь исполнять его. Чтобы красиво танцевать, нужно уметь владеть своим телом, поэтому научить танцевать очень трудно.

Искусство танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляясь новыми формами. Появляются новые сюжеты, обогащая танцевальное искусство новыми танцевальными композициями, художественными образами и новыми мелодиями и ритмами. Сопоставление музыки разного характера и темпа помогает детям сильнее и глубже переживать и четко выражать различные образы обогащает и организует их эмоциональный мир. Надо создавать необходимые условия для естественного проявления их эмоционального мира в движениях.

Это воспитывает творческую активность и развивает самостоятельное творческое мышление. Воспитывает у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивает у них потребность в ней, готовит из них будущих чутких слушателей музыки и любителей искусства, черпающих в нём поддержку, радость и вдохновение

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость исполнителю и зрителю - танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный. Он лежит через класс, в котором любители изящного жанра знакомятся с его основами, постигают точность хореографического языка, закаляют тело и душу, проникают в суть существующего перевоплощения и только после этого становятся танцорами (М. Фокин «Против течения» М. Искусство 1981г.)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - выявление и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей через современную и стилизованную хореографию, адаптация к условиям современной жизни, развитие самостоятельного творческого мышления.

ЗАДАЧИ:

Образовательные - овладение детьми основами современной хореографии, - организация постановочной и концертной деятельности;

Развивающие - развитие у детей способностей к самостоятельной и коллективной работе, - развитие мотивации на творческую деятельность;

Воспитательные - создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения, - адаптация к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на два года обучения и включает 2 этапа: подготовительный, базовый.

Подготовительный: дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца, могут слышать и понимать значение музыки в упражнениях. К концу обучения дети могут артистично двигаться и исполнять хореографическую комбинацию или номер.

Базовый: развитие и формирование творческого потенциала детей; повышение техники исполнения танца. К концу обучения дети свободно владеют корпусом, движениями рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцевальных комбинаций, этюдов.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

первый год обучения -216 часов (три раза в неделю по 2 часа);

- второй год обучения - 216 часов (три раза в неделю по 2 часа);

- Обучение основывается на следующих педагогических **принципах**:

- личностно-ориентированный подход;

- природосообразность;

- культуросообразность;

- свобода выбора решений и самостоятельность в их реализации;

- сотрудничество и ответственность;

- систематичность, последовательность и наглядность обучения

Возраст обучающихся 13-15 лет, набор - свободный. Методика обучения в своей основе опирается применительно к группам, состав которых разнороден по способностям и уровню подготовки. Поэтому для отработки и поднятия уровня техники исполнения дети обучаются в группах, в подгруппах, в «творческих парах», существует возможность перехода из одной группы в другую. Также с детьми проводится индивидуальная, репетиционная, постановочная и ансамблевая работа. Количественный состав групп зависит от Устава учреждения, но больше всего от площади танцевального зала.

Программа разделена на части, в связи со спецификой занятий границы их могут несколько сглаживаться. Необязательно использовать все разделы занятия, возможна более детальная проработка одного, двух, трёх разделов.

В конце занятия несколько минут на восстановление дыхания и несколько упражнений на расслабление.

1. Разогрев. Задача - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть мышцы.

2. Изоляция. Глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Первоначально изучается в «чистом виде».

3. Упражнения для позвоночника. Основная задача - развить подвижность позвоночника во всех его отделах.

4. Уровни. Задачи многообразны. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя, лёжа. Смена уровней в различных упражнениях.

5. Кросс. Передвижение в пространстве. Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру исполнения современного свободного танца («Модерн-джаз танца»).

6. Комбинация или импровизация. Задача - танцевальность, использование определённого рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности.

Построение комбинации (постановочная работа), индивидуальная, репетиционная и ансамблевая (синхронность и выразительный уровень исполнения) работа, раскрывающие индивидуальность исполнителя.

Подробная характеристика разделов описана в первом этапе обучения, название упражнений по разделам в каждом этапе обучения.

КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ уровней освоения и механизм фиксации результатов, являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения. И в соответствии с ними разработанные **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ** - собеседование, наблюдения, конкурсы, тестирование, открытые или зачетные занятия, контрольные с самостоятельным решением творческих задач, результаты участия в показательных выступлениях, творческих встречах, концертах, конкурсах и т.д.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ или ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы Развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить чувства. Приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаться под музыку. Формирование общей культуры, (владение основными танцевальными движениями). Формирование представления о танцевальной культуре; приобретение и закрепление знаний, умений и навыков, развитие творческой индивидуальности.

Учебно-тематический план программы

Основные разделы	1 год обучения			2 год обучения		
	Количество часов			Количество часов		
	теория	практика	всего	теория	практика	всего
Вводное занятие	4	-	4	4	-	4
Разогрев	6	18	24	4	20	24
Изоляция	5	36	31	4	26	30
Упражнения для позвоночника	5	23	28	4	24	28
Уровни	5	26	31	4	26	30
Кросс. Передвижение в пространстве	6	28	34	6	28	34
Комбинация или импровизация	6	42	48	6	42	48
Массовые мероприятия	4	12	16	4	14	18
Всего:	41	175	216	36	180	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Цели, задачи и содержание программы. Форма одежды и личная гигиена, культура поведения на занятиях. Знакомство с залом, правила расположения обучающихся в танцевальном зале. Знакомство с каждым обучающимся и его данными:

Осанка, подъём ноги на полу в сторону, высота шага в сторону, гибкость тела назад - у станка и вперёд - на середине зала.

Объясняется значение музыки в хореографическом искусстве.

Общие правила безопасности на занятиях. Правила противопожарной безопасности.

1. Разогрев

Задача - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить группы упражнений.

- Упражнения - растяжения, связанные со статистическим напряжением мышц различных частей тела.

- Группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: полуприседания, полные приседания; подъемы на полупальцы; движения ноги на носок вперёд, назад, в сторону, активные выбрасывания ноги в носок вперёд, назад, в сторону; активные выбрасывания ноги в воздух на заданную высоту вперёд, назад, в сторону и другие упражнения классического экзерсиса.

- Группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового (раскачивающего) характера или падения торса в различных направлениях.

- Маленькие прыжки из урока классического танца: с двух ног на две, с одной ноги на ту же ногу, с одной ноги на другую и т.д.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев мышц.

Система разогрева может варьироваться в зависимости от задач урока.

2.Изоляция

При изоляции происходит глубокая проработка с мышцами различных частей тела. Изоляции подвергаются, как правило, все центры - от головы до ног. Необходимо добиться достаточной свободы позвоночника. Для этого используются:

- упражнения на напряжение и расслабление.
- Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, возможно исполнение двумя способами:
- Медленное сжатие и расширение;

- Резко достичь максимального положения.

Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения.

Основная задача - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой, так как анатомически все центры тесно связаны.

- **Голова:** наклоны; повороты; полукруги; круги; смещение шейных позвонков вправо-влево, вперёд-назад.

- Движения выполняются вперёд-назад; из стороны в сторону; диагонально; крестом; квадратом.

- **Плечи:** прямые направления; крест; квадрат; полукруги; круги; твист (смена направлений - например: одно плечо вперед, другое - назад; одно - вверх, другое - вниз); шейк (волнообразное потряхивание плечами напоминает движение цыганского женского танца).

- **Грудная клетка:** движения из стороны в сторону и вперед-назад; горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

Начинать крест и квадрат с разных точек.

- **Тазобедренная часть:** крест; квадрат; полукруги; круги.

- Руки: основные положения (позиции) и их варианты; переводы из положения в положение; движения изолированных ареалов; покрути и круги кистью; предплечьем; всей рукой целиком.

- **Ноги:** движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Позиции ног, переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Исполнение движений по параллельным и выворотным позициям.

- **Координация:** свинговое раскачивание двух центров. Параллель и оппозиция в движениях двух центров. Принцип управления, «импульсивные цепочки». Координация движений рук; ног; без передвижения. Координация во время шага.

3. Упражнения для позвоночника

Основой техники служит позвоночник, поэтому **главная** задача - развить его подвижность во всех его отделах. Должны быть усвоены следующее:

- Наклоны торса (плоская спина) вперёд; назад; в сторону; полукруги и круги торсом. Глубокий наклон вперёд; ниже чем на 90°.

- Твист или изгиб позвоночника, то есть изгиб или загиб который начинается от головы.

- Сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника (на выдохе). Расширение объёма тела (на вдохе).

- «Арка» («мост» на полу).

4. Уровни

Основные уровни: стоя; сидя на корточках; стоя на коленях; сидя; лёжа.

Задачи уровней многообразны:

- В различных уровнях выполняются движения на изоляцию, особенно эффективно в нижних уровнях.

- В партере (на полу) полезно выполнять упражнения «стрэч»- характера, то есть растяжки.
- В уровнях «сидя» и «лёжа» много упражнений, наклоны и твисты торса.
- Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Изучаются:

- Основные уровни: «стоя»; «сидя»; «лёжа».
- Упражнения «стрэч»- характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень.
- Смена положения на 8; 4; 2 счёта.
- Упражнения на сжатие, затем расширение объёма тела в положении «сидя».
- Движения изолированных центров.

5.Кросс. Передвижение в пространстве

Этот раздел развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного свободного танца («модерн-джаз танца»).

- Традиционные, зафиксированные шаги; прыжки; вращения, которые могут варьироваться.
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей, при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
- Шаги по квадрату.
- Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты (вальсовые шаги без поворота) с продвижением вперед; назад; по кругу.
- Основные шаги афро - танца.
- Прыжки: с двух ног на две; с одной ноги на ту же ногу; с одной ноги на другую; с продвижением.
- Прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями.
- Могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию. Нет деления на большие, средние и малые прыжки.

6. Комбинация или импровизация

- Построение комбинации могут быть различны: они могут быть на различные виды шагов, движений изолированных центров, вращений. Могут быть в партере, связанные с движениями торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.
- Главное требование комбинации - её танцевальность, использование определённого рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.
- Комбинация изучается, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда

несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер.

Постановочная работа. Построение комбинации, импровизации. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

- Изучение движений на 1\8.
- Индивидуальная работа. Тесты «Определите свои возможности».
- Репетиционная работа. Комбинация или танцевальный номер шлифуется и отрабатывается.
- Ансамблевая работа. Отрабатывается синхронность и выразительность исполнения, актерское мастерство всех участников.

7. Массовые мероприятия

Подготовка и участие в мероприятиях. Концертная деятельность.

- Организационное занятие.
- Праздник осени.
- Дни открытых дверей на каникулах.
- Новогодний праздник. Рождество.
- 8 марта.
- Масленица.
- Примерка костюмов и выступления на мероприятиях и концертах.
- Примерка костюмов и выступление на отчетном мероприятии.

2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Цели, задачи и содержание программы обучения. Культура поведения на занятиях и правила расположения обучающихся в танцевальном зале

Повторный инструктаж по общим правилам безопасности и правилам противопожарной безопасности.

1. Разогрев

Система разогрева может варьироваться в зависимости от задач занятия. Возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок. Вводится новое техническое понятие: разогрев с использованием уровней.

- Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева - у станка; на середине; на полу.
- Разогрев в положении «сидя» и «лёжа», используя упражнения «стрэч» - характера, наклоны и твисты торса.
- Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

2. Изоляция

Новые технические понятия в «изоляции»:

- Комплексы изоляций.
- **Голова:** комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, смещение шейных позвонков вправо-влево, вперёд-назад, по квадрату и затем по кругу.
- **Плечи:** комбинации из изученных ранее движений, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров, «восьмёрка».
- **Грудная клетка:** круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости. Соединение в комбинации движений, изученные ранее, разноритмические комбинации.
- **Тазобедренная часть:** соединение в комбинации изученных движений, подъём бедра вверх, «восьмёрка».
- **Руки:** комбинации из движений, изученных ранее; соединение с движениями других центров, соединение с шагами.
- **Ноги:** соединение в комбинации движений, изученных ранее; соединение движений ног с движениями рук, с движениями изолированных центров, с движениями торса (твист и др.).
- **Координация:** движения двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой акцентировано и резко.

3. Упражнения для позвоночника

- «Волна» (передняя, задняя, боковая).
- Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
- Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
- Соединение сжатия и расширения объёма тела с применением в пространстве.

4. Уровни

- Комбинации с использованием сжатия и расширения объёма тела.
- Перемещение с одного уровня в другой.
- Упражнения «стрэч»- характера (то есть «растяжки») в соединении твистами торса.

5. Кросс. Передвижение в пространстве

- Комбинации шагов, соединённые с вращениями (вращение на двух ногах) и стабильными позами.
- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

6. Комбинация или импровизация

Развёрнутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

- Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.
- Постановочная работа.
- Индивидуальная работа.
- Репетиционная работа.
- Ансамблевая работа.

7. Массовые мероприятия

Подготовка и участие в мероприятиях. Концертная деятельность.

- Организационное занятие.
- Праздник осени.
- Дни открытых дверей на каникулах.
- Новогодний праздник. Рождество.
- 8 марта.
- Масленица.
- примерка костюмов, выступления на мероприятиях и концертах с готовыми танцевальными номерами.
- Примерка костюмов, выступления на отчетном мероприятии.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ может постоянно изменяться, непрерывно пополняться новыми знаниями с помощью курсов усовершенствования, семинаров, творческого общения с педагогами, коллективами - профессиональными и самодеятельными, работающими в этом направлении; специальной литературы, в том числе и переведенной с иностранных языков; и видеоматериалами - отечественными и зарубежными.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения используются следующие **методы**: словесные, наглядные, практические - рассказ, беседа, объяснение, пример, показ, упражнение, наблюдение, убеждение, контроль, стимулирование, сравнение, показательные выступления, создание ситуации успеха для каждого ребенка. Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой форм учебной работы, а также работа с «творческими парами» и подгруппами.

Контроль может осуществляться в следующих формах: собеседование, наблюдения, игровые конкурсы, тестирование, Открытые или зачетные уроки, контрольные с самостоятельным решением творческих заданий, результаты участия в показательных выступлениях, творческих встречах, концертах, конкурсах и т.д.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подбор музыкального материала зависит от задач занятия и его построения. Обычно для **«разогрева»** используется ритмичная музыка свингового характера размера 2\4, однако 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 простой ритм, не усложненный модуляциями и ритмическими рисунками.

Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе **«упражнения для позвоночника»** в основном используется музыка на 4\4 или на 3\4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «квадратными».

В разделе **«кросс. Передвижение в пространстве»** выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро- танца желательно исполнять под ударные инструменты, при чем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении **«комбинации»** на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей.

ДЛЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ должна быть создана **НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА:**

- наличие необходимого места для занятий, специально оборудованный класс: - зеркала
- станки двух уровней
- мягкие гимнастические коврики 10-15 штук
- форма для занятий: танцевальная обувь (джазовки) - 40-50 пар
- танцевальное трико (купальник, тресс) - 40-50 шт.
- капроновые колготки (лосины) - 40-50 шт.
- танцевальные костюмы 4-8 комплектов по 8-12- штук **в** каждом
- музыкальный центр
- диски с записями музыкального материала

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии» - Санкт Петербург, Респекс, Люкси, 1996 г.
2. Беликова А.Н. «Тренаж современной пластики» - Библиотечка i помощь художественной самодеятельности, Москва, Советская Россия 1 983г.-№3, 1985г.-№6, 1986г.-№15.
3. Бочкарева Н.И. раздел «Модерн-джаз танец», программа «Рчтмика и хореография» - Красноярск, 1994г.
4. Лисицкая Т.С. «Пластика + ритм»- Москва, Физкультура и спорт, 1988г.
5. Маркова Е. «Современная зарубежная пантомима» - Москва, У скусство, 1985г.
6. Медушевский В.В., Очаковская О.О., Энциклопедический словарь юного музыканта - Москва, Педагогика, 1985г.
7. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец»- Москва, Гиттис, 2000г.
8. Фисанович Т.М. «Танцы»- Москва, Астрель, АСТ, 2000г.
9. Шереметьевская Н.Е. «Танец на эстраде», Москва, Искусство, 1985г.