

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В педагогической практике учреждений дополнительного образования в соответствии с современными тенденциями образовательной политики России ведущими становятся процессы формирования духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка, что предполагает включение обучающихся в различные виды деятельности с учетом индивидуальных особенностей, развитие творческих способностей, предоставление возможности каждому обучающемуся для самореализации и самопознания.

Наиболее интенсивное развитие индивидуальности является особенностью подросткового возраста, когда происходит дальнейшее развитие самосознания, специфической чертой которого являются размышления индивида о самом себе, о своих качествах и свойствах. У подростка возникает интерес к собственной личности, к своему внутреннему миру, обнаруживается стремление к утверждению собственного Я и самовыражению.

По мнению ряда ученых и педагогов-практиков, танец как средство развития творческой индивидуальности подростков имеет большой педагогический потенциал. Занятие танцем, в частности современным, стимулирует развитие мотивации к творческой деятельности, которая является ядром индивидуальности, воли, способностей, интеллекта.

Программа дополнительного образования детей «Мир современного танца» способствует удовлетворению потребности в творческом развитии подростков средствами хореографии, а именно современного танца, выявленной в процессе изучения социального заказа на услуги дополнительного образования.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: развитие творческой индивидуальности подростков средствами современного танца.

ЗАДАЧИ:

- обучать подростков техникам исполнения стилей современного танца;
- развивать у обучающихся воображение, способность выражать в танце индивидуальный творческий замысел;
- способствовать укреплению здоровья, физического развития подростков;
- обеспечивать социализацию подростков в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;

Под понятием «творческая индивидуальность подростка в современном танце» понимается индивидуальная двигательная и эмоциональная выразительность,

импровизационность и креативность, приводящие к созданию субъективно нового художественного продукта, не опирающегося на заранее определенную хореографическую запись танца. Результатом творческой самореализации обучающихся являются участие обучающихся в концертной деятельности и конкурсах разного уровня.

Программа дополнительного образования детей «Мир современного танца» относится к художественно-эстетической направленности, является модифицированной. Содержание программы разработано в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, утвержденными Министерством образования и науки РФ (письмо от 11 декабря 2006 г. № 06-1844); на основе образовательной программы дополнительного образования детей по хореографии детской школы искусств государственного бюджетного учреждения культуры «Детский театр эстрады» г. Москвы и обучения модерн-джаз танца В.Ю. Никитина.

Особенность данной программы в том, что значительное внимание уделяется классическому танцу как источнику высокой исполнительской культуры. На последующих этапах в процессе изучения стилей и техник современного танца используются элементы гимнастики, акробатики, йоги, знания анатомии человека, музыкальной грамоты, актерского мастерства.

Это способствуют самопознанию в процессе изучения возможностей своего тела, особенностей эмоциональной сферы и самовыражению как результату импровизационного поиска наиболее характерных для обучающегося выразительных средств танца.

Особенностью программы является также разработанная система творческих заданий, позволяющая выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося, способствует проявлению феномена авторства, что дает право говорить о развитии творческой индивидуальности.

Программой предусмотрено поэтапное изучение классического танца, современных танцевальных направлений: джаз-танец, hip-hop, модерн, партнеринг, contemporary, импровизация.

На подготовительном этапе формируется танцевальная лексика (язык танца). Этап интенсивного включения в танцевальную деятельность предусматривает творческую обработку ранее изученного материала в результате импровизационной деятельности. На этапе творческого самовыражения создается субъективно новый художественный продукт (миниатюра, этюд).

Такой подход помогает обучающимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе, способствует развитию творческих способностей, проявляющихся в переносе полученных знаний на другие стили и направления современного танца. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает обучающимся лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Данная программа предназначена для обучающихся учреждений дополнительного образования детей в возрасте от 11 до 16 лет. Срок реализации программы - 5 лет.

Продолжительность освоения программы первого и второго года обучения – 216 часов, третьего-пятого – 288 часов год.

Режим занятий: групп первого и второго года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа; третьего-пятого – 4 раза в неделю по 2 часа.

Участие обучающихся в концертных программах соответствует репертуарному плану детского объединения и плану воспитательных мероприятий учреждения.

Реализация программы по развитию творческой индивидуальности подростков в процессе обучения современному танцу предполагает использование следующих методов: словесные (беседа, объяснение), наглядные (наблюдение, видеометод, метод художественного анализа), практические (упражнение, демонстрация), игра.

Формы обучения: занятие-репетиция, занятие-обсуждение с просмотром видеоматериалов, концертное выступление, «творческая мастерская», перформанс, мастер-класс и др.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Значительное место в практических занятиях отводится выполнению творческих заданий и упражнениям: на развитие мышечного чувства, двигательной и мимической выразительности, воображения; на развитие импровизационных способностей, пространственного мышления; для непосредственного изучения базовых движений современного танца - обогащения танцевальной лексики.

Оборудование и материалы: хореографический класс, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН, сцена, гимнастические мячи, коврики, телевизор, музыкальный центр, видеотека, фонотека, костюмерная.

Качество обучения по дополнительной образовательной программе ежегодно оценивается экспертной комиссией в процессе проведения промежуточной и итоговой аттестации, родителями - на отчетном концерте.

Механизм оценивания реализации программы: результаты обучения сравниваются с поставленными учебными целями на основании разработанных критериев. Параметры оценивания: динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, музыкально-ритмические способности, владение техниками классического и современного танца, сценическое мастерство, исполнительское мастерство, результаты творческой самореализации.

Методы оценивания результатов программы: сравнительный анализ, педагогическое наблюдение, концертное выступление, демонстрация достижений в конкурсах разного уровня, творческое задание, видеоанализ.

Ожидаемые результаты реализации программы.

К концу первого года обучения обучающиеся знают:

историю возникновения и развития классического танца;
терминологию классического танца;
правила исполнения движений классического экзерсиса у станка и на середине;
технику безопасности на занятиях хореографией;

умеют:

держат спину, координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе у станка;
свободно перемещаться в пространстве во время занятия;
танцевать в ансамбле.

К концу второго года обучения обучающиеся знают:

основы актерского мастерства;
правила исполнения, структуру и ритмическую раскладку движений классического танца;
специфические средства выражения танца;

умеют:

координировать движения ног, корпуса и головы в быстром темпе на середине;
выразительно и музыкально грамотно исполнять движения экзерсиса классического танца;
перестраиваться в сложные фигуры и рисунки танца;
самостоятельно исправлять ошибки, замеченные в процессе исполнения танца;
передавать с помощью танца и актерской игры замысел хореографической постановки;

свободно ориентироваться на сцене во время исполнения танца;
создавать сценический образ с помощью костюма и грима.

К концу третьего года обучения обучающиеся знают:
терминологию современного танца;
историю джаз танца, hip-hop культуры;
назначение и правила выполнения упражнений разминки, упражнений для позвоночника, стретчинга;
основные принципы джаз танца;
правила исполнения базовых элементов джаз танца, hip-hop танца, брейк-данса;
особенности техники и манеры исполнения Broadway и афро-джаза;
технику безопасности при исполнении падений и сложных элементов танца;

умеют:

свободно координировать движения во время исполнения экзерсиса джаз танца под музыку;
исполнять сложные танцевальные комбинации изученных стилей танца;
исполнять трюковые элементы, связки с трюковыми элементами в парах и группах;
владеть базовыми элементами и техниками джаз танца, hip-hop танца и брейк-данса;
самостоятельно сочинять комбинации в стиле hip-hop;
использовать знания современного лексического материала в процессе постановочной и репетиционной работы.

К концу четвертого года обучения обучающиеся знают:
историю возникновения и этапы развития танца модерн;
терминологию и особенности техник танца модерн;
техники контроля над дыханием;
правила исполнения поз (асан);

умеют:

выразительно и музыкально грамотно исполнять экзерсис танца модерн;
исполнять танцевальные комбинации в стиле модерн с использованием различных уровней под музыку и без музыки, ориентируясь на дыхание;
самостоятельно сочинять танцевальные комбинации в стиле модерн;
использовать позы (асаны) из йоги на занятиях современным танцем.

К концу пятого года обучения обучающиеся знают:
особенности техники contemporary dance;
технические приемы и методы импровизации в современной хореографии;

историю возникновения и базовые принципы контактной импровизации;
методы работы с пространством на основе теории Рудольфа фон Лабана;
умеют:

выразительно и музыкально грамотно исполнять экзерсис в стиле contemporary dance;
взаимодействовать в паре и группе, исполнять сложные поддержки; грамотно исполнять комбинации в стиле contemporary dance;
работать с пространством, используя теорию движения Рудольфа фон Лабана;
сочинять танцевальные комбинации всех изученных направлений современного танца.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Первый шаг в мир танца»	2	1	1
2	Классический танец - основа хореографии	9	3	6
3	Классический танец. Экзерсис у станка	78	4	74
4	Классический танец. Экзерсис на середине зала	50	4	46
5	Allegro (прыжковая часть)	24	3	21
6	Постановочная и репетиционная работа	40	6	34
7	Концертная деятельность	11	1	10
8	Итоговое занятие. Концертное выступление	2	-	2
Итого:		216	22	194

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Первый шаг в мир танца».

Теория. Знакомство с детьми. Художественная особенность современного танца – совершенная свобода движений танцора. Правила поведения в танцевальном классе. Техника безопасности. Организационные вопросы.

Практика. Знакомство с творчеством коллектива, просмотр видеозаписей учебных занятий, концертных и конкурсных выступлений обучающихся детского объединения.

Творческое задание. «Танцевальная переключка».

2. Классический танец - основа хореографии.

Теория. История и место классического танца в искусстве хореографии. Терминология классического танца. Формирование правильной осанки. Балетные данные: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато–стакатто. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Музыкально-ритмические способности: чувство ритма, координация движений.

Практика. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических позиций. Просмотр видеосюжетов с выступлениями танцевальных коллективов. Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

Оценивание профессиональных физических данных обучающихся и уровня хореографической подготовки.

3. Классический танец. Экзерсис у станка.

Теория. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Типичные ошибки исполнения элементов и упражнений классического танца у станка.

Практика. Разучивание и выполнение элементов классического танца у станка.

4. Классический танец. Экзерсис на середине зала.

Теория. Типичные ошибки исполнения элементов и упражнений классического танца на середине зала.

Практика. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала с целью закрепления приобретённой у станка устойчивости. Выполнение элементов классического танца на середине зала.

5. Allegro (прыжковая часть).

Теория. Этапы прыжка: подготовка к взлету, толчок, взлет. Правила выполнения, техника безопасности.

Практика. Изучение прыжков лицом к станку с последующим выполнением на середине зала.

6. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Соотношение характеров музыки и движения. Сценический образ. Танцевальная композиция. Характеристика хореографического произведения, выбранного к постановке.

Практика. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные комбинации. Постановка танцев, работа над техникой исполнения, музыкальностью. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

7. Концертная деятельность.

Теория. Культура поведения на сцене. Волнение и способы его преодоления.

Практика. Участие в концертах на мероприятиях учреждения, праздничных и конкурсных программах, фестивалях.

8. Итоговое занятие. Концертное выступление.

Практика. Отчетный концерт для родителей «Снежный город».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Большой балет»	2	1	1
2	Классический танец. Экзерсис у станка	63	3	60
3	Классический танец. Экзерсис на середине зала	48	3	45
4	Allegro (прыжковая часть)	24	3	21
5	Основы актерского мастерства	24	6	19
6	Постановочная и репетиционная работа	39	4	36
7	Концертная деятельность	12	2	10
8	Итоговое занятие «О пользе занятий танцами»	2	-	2
Итого:		216	22	194

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Большой балет».

Теория. Классический танец - система выразительных средств хореографического искусства. Творчество российских и зарубежных балетных трупп.

Практика. Просмотр и обсуждение видеозаписей балетных спектаклей и выступлений солистов балета.

2. Классический танец. Экзерсис у станка.

Теория. Элементы классического танца. Дополнительные сведения о классическом экзерсисе и перевод французских терминов. Правила исполнения технически сложных упражнений у станка.

Практика. Повторение упражнений, изученных в период первого года обучения. Усложнение за счет увеличения темпа, добавления новых элементов движений IV и V позиций. Разучивание новых элементов классического танца у станка. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период первого года обучения.

3. Классический танец. Экзерсис на середине зала.

Теория. Правила исполнения технически сложных упражнений на середине зала. Изучение новых терминов.

Практика. Оценивание уровня хореографической подготовки и музыкально-ритмических способностей обучающихся.

Повторение упражнений, изученных в период первого года обучения. Разучивание новых элементов классического танца на середине зала. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период первого года обучения.

4. Allegro (прыжковая часть).

Теория. Правила выполнения прыжков. Техника безопасности.

Практика. Повторение упражнений, изученных в период первого года обучения. Усложнение за счет добавления движений вперед и назад.

5. Основы актерского мастерства.

Теория. Сценическое пространство. Пластика и жесты. Действие в предлагаемых обстоятельствах. Сценический образ. Эмоциональная выразительность. Костюм. Грим.

Практика. Упражнения на развитие воображения. Упражнения на развитие сценического внимания. Упражнения на действия: в предлагаемых обстоятельствах, в различных атмосферах, глазами, звуком, светом. Упражнения на развитие пластики. Оценивание уровня развития сценической культуры обучающихся.

Творческие задания. Сочинение этюда с поставленными актерскими задачами. Отражение сценического образа при помощи грима. Способы накладывания грима.

6. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Характеристика массового танца. Слаженность движений. Проявление индивидуальности в танце. Культура общения в танце. Специфические средства выражения танца: движение, мимика, поза, рисунок. Характеристика хореографического произведения, выбранного к постановке.

Практика. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Создание сценического образа. Разучивание движений к новым танцам. Соединение движений в танцевальные комбинации. Отработка элементов.

Творческие задания. Сочинение танцевального этюда с элементами актерского мастерства. Разработка эскизов костюмов для танцевального номера из репертуара.

7. Концертная деятельность.

Теория. Сценический этикет. Эмоциональный контакт со зрителем.

Практика. Участие в концертах на мероприятиях учреждения, праздничных и конкурсных программах, фестивалях муниципального уровня. Обсуждение выступлений.

8. Итоговое занятие «О пользе занятий танцами».

Практика. Отчетный концерт для родителей в форме демонстрации на сцене творческих заданий. «Танец и здоровье», «Правильная осанка» и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	в том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Современный танец»	2	1	1
2	Джаз танец. Экзерсис у станка и на середине зала	70	10	60
3	Элементы джаз танца	30	8	22
4	Техники джаз танца	42	8	34
5	Основные принципы джаз танца	18	3	15
6	Стили джаз танца	36	3	33
7	Hip-hop культура	26	3	23
8	Постановочная и репетиционная работа	48	3	45
9	Концертная деятельность	14	1	13
10	Итоговое занятие «Эволюция танца»	2	-	2
	Итого:	288	40	248

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Современный танец».

Теория. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Особенности терминологии современного танца. Исторические предпосылки появления джаз танца. Первые исполнители. Жанровая природа джаз танца.

Практика. Просмотр и обсуждение иллюстрационного и видеоматериала с образцами современных танцевальных направлений. Обсуждение репертуарного плана на год.

2. Джаз танец. Экзерсис у станка и на середине зала.

Теория. Джаз танец на современном этапе, его влияние на другие виды танцевального искусства. Терминология джаз танца.

Сведения об анатомическом строении тела. Warming up (разогрев). Правильность исполнения. Правила выполнения упражнений для позвоночника, их значение. Изоляция. Отличительные особенности джазового экзерсиса. Stretching (растяжка). Значение упражнений stretch характера. Особенности и правила исполнения техник dynamic stretching и relax breath. Crosse (передвижение в пространстве). Танцевальные комбинации.

Практика. Просмотр и обсуждение иллюстрационного и видеоматериала с образцами исполнения джаз танца. Изучение терминологии джаз танца. Перевод и значение терминов.

Основа Warming up - движения в умеренном темпе: движения головы, рук и основные позиции, наклоны и изгибы торса, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника, свинговые раскачивания, drop, шаги. Усложнение Warming up за счет добавления сочетаний нескольких движений. Добавление прыжков, изоляции. Усложнение ритмического рисунка движений.

Упражнения для позвоночника: комбинация, состоящая из наклонов и изгибов торса. Движения для развития всего тела. Скручивания торса. Усложненные комбинации движений для позвоночника.

Техника изоляции - изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног.

Экзерсис у станка и на середине зала: demi, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, battements frappes, battements fondus, rond de jambe par terre, adagio, grand battement jete.

Упражнения stretch характера, направленные на развитие и совершенствование гибкости. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): правая нога – flex, левая нога – point и наоборот в положении лежа.

Растяжки в положении сидя, включая поясничную работу мышц в позах frog position, swastika. Паховые и боковые растяжки. Шпагатная растяжка.

Передвижение в пространстве (Crosse). Исполнение ранее проученных движений (шагов, прыжков, вращений и т.д.) в продвижении. Исполнение движений в сочетании друг с другом в небольших танцевальных кроссовых комбинациях. Добавление различных позиций рук, ног, наклонов и изгибов торса, движений головы и т.д.

Танцевальные комбинации на 32 такта (четкость исполнения позиций рук, ног, положений корпуса, манера исполнения).

3. Элементы джаз танца.

Теория. Классификация рук, ног в джаз танце. Позиции рук и кистей в джазовом танце: восемь позиций (открытые и закрытые). Позиции и положения ног и стопы. Движения стопы.

Основные танцевальные шаги в джаз танце. Правила выполнения шагов. Комбинации шагов. Добавление позиций рук, вращений, перегибов корпуса. Специфика исполнения джазовых вращений и прыжков.

Практика. Проучивание специфических позиций рук и ног в джазовом танце.

Основные шаги на середине зала: rill step - шаг с пятки, point step – шаг с носка, flat step - шаг на всю стопу, catch step - шаг на месте без продвижения. Проучивание танцевальных шагов на середине зала: step ball change, grape vine, chicken walk, camel walk, square, triplet. Разучивание и исполнение учебных комбинаций с добавлением позиций рук, вращений и перегибов корпуса.

Изучение техники исполнения вращений: jazz turn, corkscrew turn, compass turn, knee turn, pencil turn, stretch turn, attitude turn, pirouettes. Проучивание вращений в сочетании с танцевальными шагами.

Изучение на середине зала основных джазовых прыжков: hop, jump, leap, frog jump, hitch kick, stag, hurdlers leap, split leap. Исполнение прыжков в танцевальной комбинации в сочетании с шагами и вращениями.

Творческое задание. Сочинение массового танцевального этюда, построенного на выразительности различных положений рук.

4. Техники джаз танца.

Теория: Contraction и release - базисные понятия джаз танца, заложенные в технике М. Грэхем. Взаимосвязь дыхания и движения. Виды contraction: curve, contraction, deep

contraction. Виды release: release, high release, arch. Их основное отличие. Правила исполнения contraction и release.

Понятие levels (уровней) в джаз танце. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни. Техника падений с уровней: сидя, стоя на коленях, стоя, с прыжка. Техника безопасности при исполнении танцевальных комбинаций с использованием падений и уровней.

Техника swing в джаз танце. Понятия: fall and recovery, gravity–momentum–suspension. Основные виды движения swing.

Практика. Поэтапное проучивание contraction и release в положениях: лежа на спине, сидя (frog-position), стоя на коленях, стоя. Проучивание техники contraction и release на примере учебных комбинаций. Изучение работы дыхания во время исполнения contraction и release.

Проучивание наиболее распространенных вариантов уровней. Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

Изучение техники падений с уровней: сидя, стоя на коленях, стоя, с прыжка. Проучивание простых перекатов в медленном темпе в положении сидя на коленях. Разучивание танцевальных комбинаций с использованием техники падений и уровней.

Изучение простых swing на разных уровнях, начиная с партера лежа на спине. Изучение видов swing: flat back swing, roll swing, release swing. Проучивание техники swing в танцевальных комбинациях на середине зала на различных уровнях, начиная с уровня лежа на спине до уровня стоя.

Творческие задания. Сочинение танцевальной комбинации на развитие техники contraction и release. Сочинение танцевального этюда с использованием различных levels.

5. Основные принципы джаз танца.

Теория. Основные принципы джаз танца: координация, импульс и управление, изоляция и полицентрия, полиритмия и мультипликация. Использование позы коллапса в джаз танце. Основные отличия изоляции и полицентрии. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.

Практика. Изучение позы коллапса. Поэтапное изучение координации: координация изолированных центров; координация трех центров; координация четырех и более центров.

Изучение импульсной техники движения центров. Исполнение комбинаций на середине зала на изучение принципов изоляции тела. Упражнения для развития достаточной

свободы тела: поза коллапса. Исполнение танцевальной комбинации на изучение принципов полиритмии и мультипликации.

Творческое задание. Сочинение танцевальной комбинации на технику изолированного движения.

6. Стили джаз танца.

Теория. Особенность стиля афро-джаз. Использование в афро-джазе музыкальных мотивов Африки. Особенность исполнения комбинаций в стиле афро-джаз.

Особенности *broadway* (театрального) джаза: танец-спектакль, выразительные средства танца, максимально свободное выражение творчества личности в исполняемой роли. Сочетание в *broadway* джазе элементов модерна, свинга, хип-хопа, афро, брейк-данса, фанка, чечетки (стэпа) и других стилей. Сочетание техничности и зрелищности. Основные движения *broadway* джаза: эффектные выведения рук, *kick*, скольжения и прыжки.

Практика. Проучивание основных движений афро-джаза. Исполнение танцевальных комбинаций на изучение особенностей исполнения афро-джаза. Разучивание танцевального этюда в стиле афро-джаз. Изучение основных элементов и манеры исполнения стиля *broadway*. Разучивание танцевального этюда в стиле *broadway*.

Творческие задания. Импровизация в стиле афро-джаз. Сочинение танцевального этюда в стиле *broadway*.

7. Hip hop культура.

Теория. История возникновения *hip-hop* культуры. Основные отличия от ранее изученных стилей танца. Манера исполнения танцевальных комбинаций в стиле *hip-hop*.

Основы акробатики. Техника безопасности при исполнении падений и сложных элементов танца. Изучение терминологии брейк-данса. Правила исполнения базовых элементов нижнего брейк-данса.

Практика. Изучение основных элементов стиля *hip-hop*: шагов, прыжков, вращений, освоение падений и перекатов, позиций рук, ног, движение корпуса. Изучение разновидностей и особенностей исполнения базового движения *bounce* (кач). Исполнение комбинации на основе элементарных шагов и движений *bounce*. Танцевальные комбинации с элементами импровизации (2-3 комбинации).

Исполнение базовых элементов нижнего брейк-данса. Проучивание простых пробежек и стоек (на локтях, предплечьях и на голове) на полу. Усложнение заданий: стойки на руках, *footwork*, подсечки, *helicopter*, *floats*, *backdrop*, *worm* и т.д.). Проучивание связок из

нескольких базовых элементов, из двух и более трюковых элементов, связок с трюковыми элементами в парах и группах.

Творческие задания. Самостоятельное сочинение обучающимися танцевальных комбинаций (32 такта) на основе пройденного материала в стиле hip-hop. Определения бита в музыке hip-hop.

8. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Характеристика хореографического произведения, выбранного к постановке. Язык танца. Методы и структура построения танцевальной комбинации. Основные принципы композиции современных танцев.

Практика. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Создание сценического образа. Лексический материал для постановки номера. Постановка танцев, работа над актерской игрой. Работа над повышением исполнительского мастерства в сложных по характеру и манере исполнения современных танцах.

Творческие задания. Самостоятельное сочинение и разучивание обучающимися танцевальных комбинаций для постановки номера.

9. Концертная деятельность.

Теория. Значение сценического костюма. Эмоциональная выразительность исполнения.

Практика. Участие в концертах и праздничных программах на мероприятиях учреждения, в конкурсных программах, фестивалях муниципального и регионального уровня. Обсуждение выступлений.

10. Итоговое занятие «Эволюция танца».

Практика. Концертное выступление для родителей «Эволюция танца».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	в том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
	«По следам основателей модерна»			
2	Танец модерн.	66	10	56
	Экзерсис у станка и на середине зала			
4	Техника М. Грэхем (Graham Technique)	30	3	27
5	Принципы танцевальной техники	34	4	30
	Х. Лимона (Jose Limon Technique)			
6	Техника танца М. Каннингема	30	3	27
	(Cunningham Technique)			
7	Техника релиз (Release based Technique)	28	4	24
8	Йога. Использование поз (асан) на занятиях	20	4	16
	современным танцем			
9	Постановочная и репетиционная работа	60	3	57
10	Концертная деятельность	16	-	16
11	Итоговое занятие «Иллюзия сна»	2	-	2
Итого:		288	32	256

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «По следам основателей модерна».

Теория. Отличительные особенности танца модерн от ранее изученных стилей. История возникновения и этапы развития танца модерн. Творческий поиск А. Дункан. Педагогическая деятельность М. Грэхем, Х. Лимона и М. Каннингема.

Практика. Просмотр иллюстрационного и видеоматериала с образцами спектаклей балетных трупп, работающих в направлении модерна. Обсуждение просмотренных спектаклей.

2. Танец модерна. Экзерсис у станка и на середине зала.

Теория. Терминология танца модерна. Система танца модерна: определенный философский подход к движению. Особенности техник танца модерна. Правила исполнения элементов.

Практика. Warming up. Упражнения для позвоночника. Проучивание комбинации с использованием наклонов и изгибов торса: flat back, deep body bend, jack knife, hinge, curve, arch, roll down, roll up, low back и техники М. Грэхем contraction и release.

Экзерсис у станка: demi, grand-plie (техника М. Грэхем), battement tendu (техника М. Грэхем), battement tendu jete (техника М. Каннингема), battements frappes (техника М. Каннингема), battements fondus (техника М. Грэхем), rond de jambe par terre (техника М. Грэхем), adagio (техника М. Грэхем), grand battement jete (техника М. Каннингема).

Экзерсис на середине зала: demi, grand-plie (техника М. Каннингема), battements tendus (техника М. Каннингема), battement jete (техника Х. Лимона), battements fondus (техника Х. Лимона), rond de jambe par terre (техника Х. Лимона), adagio (техника М. Грэхем), grand battement jetes (техника М. Грэхем).

Stretching (растяжка). Crosse. Танцевальные комбинации с использованием техник М. Грэхем, Х. Лимона и М. Каннингема.

Творческое задание. Самостоятельное сочинение танцевальных комбинаций с использованием техник М. Грэхем, Х. Лимона и М. Каннингема (1-2 комбинации для каждой техники).

3. Техника М. Грэхем (Graham Technique).

Теория. Graham Technique - техника танца модерна, созданная американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэхем. Contraction и release в танце модерна, взаимосвязь движения с дыханием. Правила исполнения и основные ошибки. Основные принципы техники М. Грэхем в экзерсисе у станка.

Практика. Танцевальные комбинации на основе техники contraction и release. Разучивание комбинации в медленном темпе, исполнение под музыку и без музыки, ориентируясь на дыхание.

4. Принципы танцевальной техники Х. Лимона (Jose Limon Technique).

Теория. Jose Limon Technique - техника танца модерн, созданная танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном в I половине XX века. Основные элементы. Основные движения техники: задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).

Практика. Проучивание комбинаций на основе техники Х. Лимона на середине зала и в продвижении (crosse).

5. Техника танца Мерса Каннингема (Cunningham Technique).

Теория. Cunningham Technique — техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингемом. Архитектура тела в пространстве. Координация, ритм и артикуляция как основа техники. Особенности техники М. Каннингема.

Практика. Элементы техники М. Каннингема на примере экзерсиса на середине зала и у станка. Проучивание танцевальных комбинаций с использованием различных уровней на основе техники М. Каннингема.

7. Техника релиз (Release based Technique).

Теория. Release based Technique - техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца.

Анатомическое строение тела: костная, мышечная, дыхательная и нервная системы. Понимание собственного тела с помощью техники release. Базовые программы, обязательные в современном танце: баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом). Аспекты release: техника parterre (работа на полу), техника падения и смещения баланса.

Практика. Проучивание танцевальной комбинации на основе техники release. Исполнение танцевальной комбинации под музыку, без четкого ритмического рисунка.

Творческое задание. Самостоятельный выбор темпа исполнения комбинации и расстановка кульминационных точек в движениях.

8. Йога в занятиях современным танцем.

Теория. Использование поз (асан) на занятиях современным танцем. Роль дыхания. Пронояма - техника контроля над дыханием. Виды асан: медитативные, антиортостатические (позы перевернутого тела), позы для позвоночного столба, упражнения для ног, позы равновесия. Последовательность изучения и правила исполнения поз (асан).

Практика. Изучение поз (асан) из йоги: пурна сарпасана (комплексная поза змеи), кати шактивардхак (упражнение для укрепления поясницы), триконасана (поза треугольника), чакрасана (поза колеса), ват нари санстхан шактивардхак («ролик» - упражнения для укрепления позвоночника), хастападасана (поза для рук и ног) в положении лежа, уттанпадасана («лодочка» или поза с поднятыми ногами), дханурасана (поза лука), випарита-карани (перевернутая поза), халь-асана (поза плуга), матсьясана (поза рыбы), сарвангасана (поза для всех частей тела), шавасана (мертвая поза).

Упражнения с использованием поз (асан) для разогрева, развития растяжки, выносливости, равновесия и оздоровления организма.

Изучение техники «пронояма». Синхронизация движений тела и дыхания.

9. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Значение эмоциональной выразительности и ритмической свободы исполнителей для достижения поставленных хореографом задач. Характеристика хореографического произведения, выбранного к постановке. Разъяснение заданий по сочинению лексического материала для танцевального этюда.

Практика. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Создание сценического образа. Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством, актерской игрой, синхронностью в исполнении комбинаций, четкостью и чистотой рисунков при перестроении. *Творческое задание.* Сочинение танцевального этюда на заданную тему.

10. Концертная деятельность.

Практика. Участие в концертах и праздничных программах на мероприятиях учреждения, в конкурсных программах, фестивалях муниципального, регионального, федерального, международного уровней. Анализ выступлений.

11. Итоговое занятие «Иллюзия сна».

Практика. Концертная программа «Иллюзия сна» на основе самостоятельно сочиненных танцевальных этюдов и композиций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	в том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Открой себя»	2	1	1
2	Contemporary dance. Экзерсис у станка и на середине зала	60	3	57
3	Техника contemporary dance	40	6	34
4	Импровизация в современной хореографии	28	3	25
5	Партнёринг	28	3	25
6	Контактная импровизация	30	3	27
7	Работа с пространством. Теория движения Рудольфа фон Лабана	22	4	18
8	Постановочная и репетиционная работа	60	6	54
9	Концертная деятельность	16	-	16
10	Итоговое занятие «Иллюзия сна»	2	-	2
Итого:		288	29	259

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Открой себя».

Теория. Индивидуальный хореографический язык contemporary dance: сочетание классики и авангарда, профессиональной техники и свободы самовыражения. Анатомическое строение тела: принципы движения, дыхания, инерции веса, центр, баланс. Процесс body-awareness (телесного осознания) – координация тела и сознания.

Репертуарный план и задачи на предстоящий учебный год.

Практика. Просмотр видеоматериала с образцами техники contemporary dance и контактной импровизации. Обсуждение просмотренного материала.

2. Contemporary dance. Экзерсис у станка и на середине зала.

Теория. Contemporary dance (контемп) – направление в современной хореографии, включающее танцевальные техники и стили XX–начала XXI вв. Терминология contemporary dance.

Практика. Warming up. Упражнения для позвоночника. Проучивание комбинации с использованием наклонов и изгибов торса.

Экзерсис у станка и на середине зала: demi, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, battements frappees, battements fondus, rond de jambe par terre, adagio, grand battement jete. Stretching.

Crosse. Танцевальные комбинации и импровизация. Проучивание танцевальных комбинаций в стиле contemporary dance.

3. Техника Contemporary dance.

Теория. История возникновения техники contemporary dance. Отличительные черты от других стилей. Сочетание элементов западного танца (классический танец, джаз-модерн) и восточного искусства движения (цигун, йога, тайцзи цюань). Contemporary dance - танец самовыражение. Специфические танцевальные техники, характерные для contemporary dance.

Практика. Просмотр видеоматериала с образцами техники contemporary dance ведущих российских и зарубежных хореографов.

Проучивание танцевальных комбинаций в стиле contemporary dance с использованием уровней.

4. Импровизация в современной хореографии.

Теория. Техника импровизации — техника восприятия импульсов движения и внутренних сигналов, осознание собственного тела, пространства и времени в качестве элементов, из которых рождается композиция. Главное отличие импровизации современного

танца от других направлений хореографии - спонтанность, отсутствие прогнозируемой структуры, непрерывное выполнение движений без их повторения.

Психомоторный компонент импровизации: мышечная свобода, скорость реакции, гармоничность движения (пластичность, координация различных частей тела, владение центром тяжести), самоконтроль.

Методы и приемы построения импровизации. Музыка для занятий импровизацией.

Практика. Упражнения для подготовки к импровизации. Упражнения для разминки «Слово-Действие», «Части тела», «Локомотив».

Упражнения по имитации и на зеркальное отражение движений других людей: «Зеркало», «Групповое зеркало», «Цепочка имен», «Ведение танцора с закрытыми глазами», «Унисон в группе», «Движение с закрытыми глазами».

5. Партнёринг.

Теория. Принципы работы в парах и группах. Развитие доверия и ответственности.

Способы безопасной манипуляции друг с другом. Этапы выполнения поддержки: заход на поддержку, кульминация и окончание в поддержке.

Практика. Изучение и исполнение поддержек различного уровня сложности. Упражнения в парах и группах.

Творческое задание. Парные этюды.

6. Контактная импровизация.

Теория. Контактная импровизация- самостоятельный танцевальный стиль, одна из сложнейших форм свободного танца. История возникновения контактной импровизации. Стив Пэкстон – один из создателей контактной импровизации.

Базовые принципы контактной импровизации. Понятие «точки контакта». Готовность к движению, преодоление страха прикосновения «таяние льда».

Правила техники безопасности в контактной импровизации.

Практика. Упражнения для развития ощущений, связанных с полетом, поддержками и развития навыков владения этими экстремальными формами.

Упражнения на взаимодействие обучающихся в парах, тройках и группах во время исполнения контактной импровизации. Упражнения в парах и группах: «Работа с весом для двух партнеров», «Работа с весом в группе», «Падения и подхваты».

Творческие задания. Сочинение и исполнение этюдов на способы взаимодействия, работу с весом, активные и пассивные роли. Подбор музыкального материала для танцевальной импровизации.

7. Работа с пространством. Теория движения Рудольфа фон Лабана.

Теория. Рудольф фон Лабан - теоретик и вдохновитель танцевального экспрессионизма. Универсальная теория танцевального жеста Рудольфа фон Лабана. Способность исполнителя к импровизации, к самовыражению в танце.

Классификация зон кинесферы, границы кинесферы. Теоретическое и практическое понимание кинесферы.

Практика. Работа с пространством в *parterre*. Проучивание шести основных движений с использованием дыхания. Работа с пространством с и использованием трех плоскостей: вертикальной, горизонтальной и сагиттальной.

Творческое задание. Импровизация с использованием теории движения Рудольфа фон Лабана.

8. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Хореография как творческий акт, в результате которого рождается танец. Проработка и оттачивание движений и танцевальных комбинаций. Характеристика хореографического произведения, выбранного к постановке. Разъяснение заданий обучающимся для самостоятельного сочинения танцевального номера.

Практика. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Создание сценического образа. Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством, актерской игрой, техникой исполнения и музыкальностью.

Творческие задания. Сочинение танцевального номера на заданную тему. Разработка сценографии номера (костюм, свет, цвет, грим и т.д.).

9. Концертная деятельность.

Практика. Участие в концертах и праздничных программах на мероприятиях учреждения, в конкурсных программах, фестивалях муниципального, регионального, федерального, международного уровней. Анализ выступлений.

10. Итоговое занятие «Полет фантазии».

Практика. Отчетный концерт «Полет фантазии» на основе изученного репертуара и самостоятельно сочиненных танцевальных этюдов и композиций.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Из истории современных танцевальных направлений [Текст] / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 32 с.
2. Йога. Использование поз (асан) на занятиях современным танцем [Текст] : сборник упражнений / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 26 с.
3. Классический танец - система выразительных средств хореографического искусства [Текст] / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 28 с.
4. Мир современного танца [Текст] : диагностические материалы / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 28 с.
5. Обучение современному танцу [Текст] : методические рекомендации / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 36 с.
6. Современный танец. Основные техники [Текст] : практическое пособие / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 47 с.
7. Сценическое искусство [Текст] : практическое пособие / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 36 с.
8. Технические принципы джаз танца [Текст] : практическое пособие / сост. В.И. Тарасов; МБОУ ДОД «Дворец творчества». – Ленинск-Кузнецкий, 2009. – 35 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Законы. О дополнительном образовании [Электронный ресурс] : федеральный закон : [от 12.07.2001 N 1794-III ГД] // Официальные документы в образовании. - Электрон. дан. - Режим доступа: http://www.lawrussia.ru/texts/legal_523/doc523a242x575.htm. - Загл. с экрана. -(Дата обращения: 17.03.2009).
2. Минобрнауки России. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года [Электронный ресурс] : [одобрена решением коллегии Минобрнауки России от 6 октября 2004 г. № ПК-2] // Официальные документы в образовании. - Электрон.дан. - Режим доступа: <http://www.lexed.ru/doc.php?id=3213q=#>. - Загл. с экрана. - (Дата обращения: 23.08.2009).
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения [Текст] : учеб пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 3-е изд. - СПб. : Лань, 2006. – 240 с.
4. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст] : метод.указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. - СПб. : ЛЮКСИ, 1996. – 142 с.
5. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. – М. : Искусство, 1987. – 156 с.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст] : учебник для вузов / А.Я. Ваганова. – 6-е изд. - СПб. : Лань, 2005. – 162 с.
7. Dancemagazine [Текст] : специальный выпуск памяти Марты Грэхем // Балет. – 1992. – № 3. – С. 46 - 54.
8. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. Танцуют все! [Текст] / Е.В. Диниц. – М. : АСТ, 2002. - 98 с.
9. Дополнительное образование детей [Текст] : учеб. пособие для студентов ВУЗа / под ред. О.Е. Лебедева. – М. : Владос, 2000. - 326 с.
10. Захаров, Р.В. Сочинение танца [Текст] : страницы педагогического опыта / Р.В. Захаров. – М. : Искусство, 1989. – 240 с.
11. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец [Текст] : учеб. пособие / Л.Д. Ивлева. – Челябинск : Изд-во Челябинского государственного института искусства и культуры, 1996. – 105 с.
12. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет [Текст] : учеб. пособие / И.Ю. Кулагина. - 3-е изд. – М. : Изд-во УРАО, 1997. – 198 с.
13. Курюмова, Н.В. Отечественный современный танец – поиски идентичности [Текст] / Н.В. Курюмова // Современная Россия: путь к миру – путь к себе: материалы XI Всероссийской

- научн.-практ. конференции, г. Екатеринбург, 10-11 апреля 2008 г. : в 2-х т. – Екатеринбург : Гуманитарный ун-т, 2008. – Т. 1. - С. 137 – 142.
14. Музыка и хореография современного балета [Текст] / под ред. А.Г. Москаленко. - М. : Музыка, 1982. – 201 с.
15. Нестерова, К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков [Электронный ресурс] / К. В. Нестерова // Автореферат диссертации. Научная библиотека диссертаций и авторефератов. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/sovremennyyi-tanets-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskoi-individualnosti-podrostkov#ixzz3CzJQZx87>. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 25.08.2009).
16. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца [Текст] / В.Ю. Никитин. – М. : Один из лучших, 2006. – 140 с.
17. Никитин, В.Ю. Методика преподавания модерн танца [Текст] / В.Ю. Никитин // Я вхожу в мир искусств. - 2001. - № 4. -С. 5-98.
18. Никитин, В.Ю. Модерн джаз-танец [Текст] / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 202 с.
19. Никитин, В.Ю. Стрейтчинг в профессиональном обучении современному танцу [Текст] : методическое пособие / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2005. – 136 с.
20. Основные виды современных танцев [Электронный ресурс] / modern-dance. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.modern-dance.ru>. – Загл. с экрана.– (Дата обращения: 11.08.2009).
21. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей [Текст] : сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / под ред. А.К. Бруднова. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 343 с.
22. Панферов, В.И. Пластика современного танца [Текст] : учебное пособие / В.И. Панферов. – Челябинск, 1996. – 104 с.
23. Пряхина, О.В. Пластика движений [Текст] / О.В. Пряхина - М. : ГОУ ЦРСДОД, 2003. - 75 с.
24. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова и др. - М. : Владос, 2003. – 222 с.
25. Раздрокина, Л.Л. Танцуйте на здоровье! [Текст] : танцевально-игровые тренинги / Л.Л. Раздрокина. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 157с. : ил. - (Психологический практикум).
26. Руссу, Н.В. Импровизация в хореографическом искусстве. Определение специфики [Текст] / Н.В. Руссу // Актуальные проблемы социокультурных исследований: сборник научных статей молодых ученых. – Кемерово : Изд-во КемГУКИ, 2006. - С. 219-226.

27. Суриц, Е.Я. Балет и танец в Америке [Текст] : очерки истории / Е.Я. Суриц. – Екатеринбург : Издательство Уральского ун-та, 2004. – 86 с.
28. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства [Текст] : учебник для вузов / Н.И. Тарасов. - 3-е изд. - СПб. : Лань, 2005. - 496с.