

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств г.Пошехонье



СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МОУДО ДШИ г. Пошехонье
Протокол №1 о 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУДО ДШИ г.Пошехонье
Кротикова Е.Н.
Приказ №46 от 05.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

программа по учебному предмету

**СОВРЕМЕННЫЙ
ТАНЕЦ**

г. Пошехонье, 2022г.

Разработчик: **Мигунова Алена Евгеньевна**, преподаватель
хореографического отделения МОУДО ДШИ г. Пошехонье
первой квалификационной категории

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренным учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- -Годовые требования по классам;

III. Требование к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Видео материалы для обучающихся

VI. Список методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа по учебному предмету «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Программа рассчитана на 2 года обучения для детей в возрасте 14-16 лет

Потребность в создании программы по современному танцу возникла в связи с актуальностью данной дисциплины. Полная подготовка обучающихся предполагает высокую степень гибкости тела, умение управлять своими движениями в разных танцевальных техниках на протяжении всего периода обучения.

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Программа по современному танцу, реализуемая в коллективе имеет художественно-эстетическую направленность.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца - авторов уникальных методик модерновым танцам и классического танца.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Главным в работе является приобщение обучающегося к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выразить различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

В репертуар **входят** популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, таких как классический танец, джаз-модерн танец, контемп танец, постановочно-художественная работа, элементарная гимнастика, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность обучающегося в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к

прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В разделы хореографической подготовки входят элементы классического, современного танцев, а также импровизация.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся.

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Ключевым понятием является термин «танец», который представляет (отнем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыки, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец»

Срок обучения – 2 года. Это групповые занятия по 6 часов в неделю в расчете на одну группу.

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждому и учитывать возрастные особенности, степень подготовленности, психологические и физические возможности детей, и исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»

Срок реализации образовательной программы «Современный танец»

Таблица 1

Классы/количество часов	1 год обучения	2 год обучения
	Количество часов (в год)	Количество часов (в год)
Максимальная нагрузка (в часах)	210	210
Количество часов на аудиторную нагрузку	210	210
Общее количество часов на аудиторные занятия	420	

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Мелкогрупповая, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма учебных занятий позволяет преподавателю лучше узнать обучающего, его индивидуальные физические возможности и эмоционально- психологические особенности, так как ФГТ направлены, в том числе, и на индивидуальное развитие творческих способностей, возможностей и желаний каждого ребёнка в разных направлениях.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: обучение детей основам хореографии посредством изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемп).

Задачи:

- овладение системой знаний и умения современному танцу, необходимых для применения в практической деятельности;
- формирование представлений о хореографии в целом;
- воспитание культуры личности, отношения к танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии

6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с денными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современного танца в рамках предпрофессиональной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач данного учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие специализированное (линолеум)), зеркала;
- наличие музыкального центра, магнитофона, компьютера в хореографическом классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Содержание учебного предмета

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

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, relevepo I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- pliev «звезду», stretch(стрейч) растягивание: в сторону, через бок, АаЛасЦфлэтбэк- плоская стена), наклоны: flatbackи наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll(ролл - скручивание): вперёд с flatbackи 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:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

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.

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:

- I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II - руки в сторону, ладони вниз;
- III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I - пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;
- IV - параллельная
- VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

- contraction - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll - скручивание тела
- stretch - тянуть, растягивать
- flex, point - сократить, вытянуть
- flat back - плоская спина
- skate- скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

I. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (movinginthespace)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

II. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi - пережат, вращение
- gool walk - отличная прогулка
- puch away move – отталкивание

Тема 3.2. Середина

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grandbattement 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 endehors endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.4. Экзерсис

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
 - battementjete с контракцией, через releve
 - ronddejambeартерре с контракцией и перегибом корпуса
 - adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
 - grand battement - через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)
- II. На середине (бродвей-джаз)
- demi и grandplie
 - battementtendu - через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
 - battementjete - носок flex, point, tourandedans (по параллельной позиции).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов

Раздел 5. Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиральями и твистами торса, а так же с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Раздел 6. Изоляция

Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако, изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз танцу.

Изоляции подвергаются все центры - от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде. На следующем этапе - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. На последнем этапе обучения

соединяются движения нескольких центров.

Виды движений

Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, *sundari* вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.

Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, *hiplift* - подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения *point* и *flex*

Plié по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *battementtendu*, *battementtendujete*, *rondejambeparterre*, *rondejambeenl'air*, *battementfondu*.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

2. Календарно-тематическое планирование

Урок	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	3
2		Изучение понятий боди ролов, флет бэка, флекс, поинт, стрейч.	3
3		Экзерсис на середине зала. <i>Plié</i> в современном танце. <i>Battmenttendu</i> в современном танце.	3
4		Работа у станка <i>Battementtendu</i> , <i>battementtendujete</i> .	3
5		Экзерсис на середине зала	3
6		Партнеринг в современном танце.	3

7		Изучение комбинации в направлении модерн.	3
8		Изоляция.	3
9		Знакомство с понятием «контракшен»	3
10		Партер. Изолированная работа мышц в положении сидя.	3
11		Изучение понятия «импульс», «спираль», «твист» в современной хореографии.	3
12		Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя	3
13		Партер. Упражнения stretch-характера в положении сидя.	3
14		Кросс. Передвижение в пространстве. Основные вращения.	3
15		Стретчинг. Упражнения на гибкость.	3
16		Стретчинг. Упражнения на растягивание.	3
17		Закрепление пройденного материала. Контрольный урок.	3
18		История возникновения современного танца в направлении хип-хоп. Базовые движения.	3
19		Элемент «Волна в теле». Отработка элемента на номере «Комета».	3
20		Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц.	3
21		Постановочная комбинация.	3
22		Закрепление изученного материала.	3
23		Смысловая нагрузка танца. Отработка номера «Комета».	3
24		Свинги в партере.	3
25		Импровизация.	3
26		Упражнения на развитие силовых качеств.	3
27		Упражнения на развитие выносливости.	3
28		Изучение материала постановочной части.	3
29		Прыжки.	3
30		Повторение и закрепление пройденного материала.	3
31		История возникновения современного танца в направлении джаз фанк. Основы стиля танца.	3
32		Изучение танцевальных движений в стиле джаз фанк.	3
33		Повторение и закрепление пройденного материала.	3
34		Стретчинг. Растягивание и расслабление мышц у станка.	3
35		Классический экзерсис у станка.	3

36		Партерная гимнастика.	3
37		Комбинация прыжков.	3
38		Постановка хореографического номера «Комета»	3
39		Изоляция центров	3
40		Повторение пройденного материала	3
41		Контрольный урок.	3
42		Стретчинг. Упражнения на растяжку.	3
43		Экзерсис у станка, на середине.	3
44		Кросс. Передвижение в пространстве.	3
45		Кросс. Передвижение в пространстве.	3
46		Отработка материала постановочной части.	3
47		Parterre: развитие натянутости работа над выворотностью.	3
48		Изучение комбинации в направлении современной комбинации.	3
49		Повторение пройденного материала.	3
50		Разогрев ног, позвоночника.	3
51		Стретчинг. Растягивание и расслабление мышц у станка, в партере с помощью партнера.	3
52		Вращение как способ передвижения в пространстве.	3
53		Разогрев. Кросс передвижение в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.	3
54		Изоляция во всех уровнях.	3
55		Индивидуальная работа по отработке сложного материала.	3
56		Изоляция центров	3
57		Современный танец	3
58		Индивидуальная работа	3
59		Танцевальный образ	3
60		Работа над синхронном и эмоциональным аспектом.	3
61		Повторение изученного материала.	3
62		Танцевальный баттл.	3
63		Стретчинг.	3
64		Хореографический образ.	3
65		Индивидуальная работа по развитию пластики тела.	3
66		Репетиционно-постановочная работа.	3
67		Импровизация.	3
68		Контактная импровизация. Партнеринг.	3

69		Повторение пройденного материала.	3
70		Контрольный урок.	3

Ш. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения обучающиеся должны знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъема ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- исполнять движения-связки;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.
- сознательно управлять своим телом;
- пользоваться двигательными функциями ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- распределять движения во времени и пространстве.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго полугодия.

Контрольные уроки может проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольный урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок

Для промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление обучающегося.

Фонды оценочных средств, призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности обучающихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой(переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающегося.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В уроке современнотанца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце, но выделяют следующие разделы урока:

- 1.Разогрев
- 2.Изоляция
- 3.Упражнения для позвоночника
- 4.Уровни
- 5.Кросс.
6. Передвижения в пространстве
7. Комбинации или импровизация.

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на релаксацию. Релаксация —обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching —растяжка) и корригирующие(упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.), создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.В результате изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть навыками исполнения элементов современного танца, знать основные направления.

Знания обучающихся определяются степенью точного исполнения поставленного материала и требований преподавателя, техничностью, свободной координацией, эмоциональностью индивидуального исполнения и танцевальностью.

На экзамен выносятся танцевальная композиция: коллаж разных стилей с участием всей группы, дуэтов и соло, либо танцевальные номера на основе материала, пройденного в течение всего срока обучения.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Преподаватель на занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения, показ движений должен быть точным, подробным и качественным. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающего над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Современный танец» должна соответствовать заданию преподавателя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Одна из главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить, обучающего работать самостоятельно.

Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

VI. Список используемой литературы

1. П.А. Пестов Уроки классического танца - Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии - Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки - Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы - Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры - Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец - Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. - Новосибирск, 2004г.(Б.У.Б.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз- Новосибирск, 2005г.(Б.У.Б.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. - Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз - Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн - Новосибирск 2008 т.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет - Новосибирск 2007 т.(D.V.D.)

Примерные задания по импровизации на уроках современного танца. Импровизация

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

А. Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

Задание №3

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что -нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

В. ввести 5 образов (поз), включая уровни

Уделить внимание:

Характерным чертам замысла - линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.

размер - большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений.

Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру,

уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5

Создание темы

Создание основной темы

Тема - это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема - доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма - простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6

Вернуться к основной теме.

Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

16 способов изменить тему

1. Повторение. Повторить основную тему несколько раз
2. Ретроградия. Повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая кинолентку
3. Инверсия. Сверху вниз (то что было □ становится□) или горизонтальная (□ становится□). Для вертикальной инверсии нужно лечь на пол или встать на голову. (Это может быть опасно и не всегда возможно, но не стоит забывать об этом пути.)
4. Размер. Сжатый или расширенный. Сделать основную тему такой

короткой, на сколько это возможно. Попробовать сделать еще короче. Сделать тему больше, на сколько это возможно.

5. Скорость. Быстрая, медленная, остановка. Сделать тему очень быстрой. Внимание: при этом тема не должна стать меньше. Сделать тему как можно медленнее. Сохранять при этом пространство и размер. Найти место для «безмолвия» в теме.

6. Ритм. Измените ритм, но не темп. Может быть изменена вариация и модель ударов, но не скорость или время.

7. Качество. Изменить качество движения. Попробовать те же движения выполнить активно, пассивно, с дрожанием, с разным напряжением и т.д.

8. Инструментовка (пользование инструментом). Представить движение с дополнительным использованием различных частей тела (одной или нескольких одновременно)

9. Сила. Изменить количество силы, с которой выполняется движение. Например, сделать с большой силой от начала до конца. Повторить еще раз с очень маленькой силой, нежно, слабо. Нужно быть уверенным, что изменяется только сила.

10. Фон. Изменить положение других частей тела и повторить основную тему. Позволить этим частям тела делать что-нибудь в то время, когда идет основная тема. Можно использовать партнеров.

11. Инсценировка. Показать тему в разных местах зала и/или развернуться лицом, боком или по диагонали к основному направлению.

12. Орнамент (украшение). Может быть украшением само движение или часть тела, вовлеченная в движение, может придавать орнамент.

13. Изменение плана/уровня. Изменить тему в различном плане: в горизонтальном, вертикальном, сагиттальном. Сделать тему на другом уровне: верхнем, среднем или нижнем.

14. Добавление и изменение. Добавление: во время исполнения основной темы одновременно выполнить любой вид прыжка, поворота или

локомоторного движения (бег, скольжение). Изменение: переделать главную тему в прыжок, поворот или локомоторное движение. Можно использовать перемещения.

15. Фрагментация. Использовать только часть темы (любую часть).

16. Комбинация. Использовать любые варианты из приведенных выше, применяя их одновременно. Можно комбинировать сходные (быстрее и меньше) и различные (быстрее и больше). Можно комбинировать три или четыре манипуляции одновременно (фрагментация, инверсия, украшение или инверсия, ретроградия, замедление и изменение фона).