

«Танец – это твой пульс, биение твоего сердца,

твое дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости и грусти»

Жак де Амбуаз

**Структура программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пояснительная записка …………………………………… | **3** |
| **2.** | Учебно-тематический план ……………………………….. | **11** |
| **3.** | Содержание программы …………………………………... | **15** |
| **4.** | Методическое обеспечение программы …………………. | **28** |
| **5.** | Список литературы ………………………………………... | **29** |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Современный танец» художественной направленности, способствует формированию общей культуры обучающихся, повышению нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития. Направлено на развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Актуальность программы.** Танец приносит в жизнь ребенка положительные изменения, улучшает коммуникабельность, дарит движение и эмоциональную радость, даёт возможность раскрыть творческие способности детей и подростков.

Главными составляющими образования и воспитания детей является эстетический компонент и повышение здоровья. Приобщение к танцевальной культуре способствует воспитанию чувства прекрасного и укрепляет здоровье.

Современный танец – один из видов хореографии, который позволяет наиболее полно и гармонично развить способности тела, даёт детям возможность идти в ногу со временем.

Современный танец строится на многих авторских техниках, вбирает в себя различные методики и принципы, он очень сложен для освоения и требует большой самоотдачи, настойчивости, внимания и любви к танцевальному искусству. Освоение современного танца предполагает максимальную осознанность, большую внутреннюю работу и способствует формированию личности обучающихся.

**Новизна программы.** Данная программа вбирает в себя несколько направлений современного танца: афро-джаз, классический джаз, модерн-джаз, танец модерн, контемпорари, партнёринг, импровизация. Получается некий «современный микс», что даёт обучающимся возможность наиболее полно почувствовать всё многообразие современных направлений танца. Так как различные техники взаимодополняют друг друга, то и обучающиеся, изучая одновременно основы нескольких техник, быстро пополняют свой двигательный «багаж», который является необходимым компонентом для освоения импровизации.

**Цели программы –**

1. развить творческие способности обучающихся;
2. обучить основам современного танца;
3. воспитывать любовь и интерес к современному танцу;
4. сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
5. привить обучающимся общую культуру.

**Задачи программы –**

1. развить гармонично развитую личность средствами современного танца;
2. расширение знаний в области современного хореографического искусства;
3. привить культуру исполнителя современного танца;
4. научить выражать собственные ощущения, эмоции, чувства средствами современного танца;
5. научить обучающихся использовать полученные знания для импровизации,
6. воспитать трудолюбие, осознанное отношение к занятиям и самодисциплину,
7. развитие гибкости, координации, танцевальной мобильности,
8. укрепление физического ипсихологического здоровья.

**Отличительные особенности программы.** Современный танец вбирает многое из классического, народно-характерного танцев, строится на специфических авторских техниках. Это особая пластика и свобода движений, здесь задействовано всё тело, с разных подходов и акцентов, что способствует овладению очень богатым движенческим набором. Можно использовать музыку различных направлений и стилей, различных характеров, что позволяет многогранно развить и тело и характер обучающихся, позволяет им быть разными, меняться, искать себя, свой стиль, быть собой.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы –**10-14 лет.

**Срок реализации программы –** 4 года

**Формы и режим занятий –**

Занятия проходят на базе МАОУ «Гимназия № 2» в групповой форме, малыми группами и индивидуально.

**1 год обучения.** Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа (72 ч./год),

**2 год обучения.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч./год),

**3 год обучения.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч./год),

**4 год обучения.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч./год).

**Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце **1 года обучения** обучающиеся будут знать:

* основные понятия в современном танце (инерция, центр тела),
* базовую терминологию современного танца,
* постановку корпуса, позиции рук и ног,
* основные шаги и простые прыжки,
* основы работы мышц и правильного дыхания,
* основные разделы занятия современного танца,
* исторические основы зарождения современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

* самостоятельно выполнять упражнения на натяжение и расслабление мышц,
* выполнять движения по инерции,
* самостоятельно выполнять упражнения разделов занятия.

У обучающихся будет развито:

* чувство ритма,
* слух,
* простейшая координация движений.

Предполагается воспитать:

* уважительное отношение к педагогу и к занятиям,
* дисциплину на занятиях,
* корректность и такт по отношению к другим учащимся.

В конце **2 года обучения** обучающиеся будут знать:

* базовые движения современного танца,
* базовую технику современного танца,
* историю развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

* выполнять изученные упражнения в единой комбинации,
* самостоятельно исполнять изученные комбинации,
* выполнять упражнения на разных уровнях,
* исполнять программные прыжки в комбинации с шагами,
* комбинации шагов и вращений,
* владеть основами вращения на месте и в движении.

У обучаюшихся будет развито:

* пластичность и гибкость,
* танцевальный шаг,
* координация движений нескольких центров.

Предполагается воспитать:

* интерес к современному танцу,
* корректное поведение на сцене и в зрительном зале,
* умение ориентироваться на разных площадках,
* выразительность на сцене.

В конце **3 года обучения** обучающиеся будут знать:

* основополагающие принципы современного танца (поза коллапса, изоляция и полицентрия, понятие энергетического центра, стремление к полной эффективности, наполненность смыслом),
* основы техники работы на полу,
* основы танцевальной импровизации,
* основы работы с танцевальным пространством.

Обучающиеся будут уметь:

* исполнять шаги с координацией трех, четырёх и более центров,
* выполнять сложные прыжки и вращения,
* исполнять шаги, прыжки и вращения в единой комбинации,
* исполнять вращения со сменой уровней.

У обучающихся будет развито:

* эстетический вкус,
* умение работать с разным музыкальным материалом,
* координация сложных движений нескольких центров.

Предполагается воспитать:

* любовь к современному танцу,
* выносливость и трудолюбие,
* самоотдача и выразительность на репетициях и на сцене.

В конце **4 года обучения** обучающиеся будут знать:

* великих танцоров и хореографов современного танца,
* основы авторских техник современного танца (техники М.Грэм, Р.Лабана, Л.Хортона),
* принципы импровизации, работа с партнёром и с полом.

Обучающиеся будут уметь:

* исполнять сложно координационные комбинации и композиции,
* импровизировать на заданную тему: музыкальную или смысловую,
* уметь работать в паре и в малых группах,
* исполнять танцевальные комбинации с элементами импровизации,
* сочинять небольшие комбинации на основе изученного материала,
* импровизировать с партнёром.

У обучающихся будет развито:

* чувство партнёра,
* чувство пространства и пола,
* образное мышление.

Предполагается воспитать:

* интерес к театральному, музыкальному и изобразительному искусствам,
* стремление к неограниченному воспитанию тела и души,
* стремление к повышению общего культурного уровня,
* творческое отношение к занятиям.

**Формы подведения итогов освоения программы.**

**1 год обучения**

1. ***начальная диагностика (проводится в сентябре):***

а) собеседование:

* Кто посоветовал прийти заниматься в коллектив?
* Имеется ли начальная хореографическая подготовка?
* Почему заинтересовало направление современной хореографии?

б) выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются первоначальные данные):

* сесть на пол, соединить ноги вместе, вытянуть подъём и пальцы;
* сидя на полу, развести ноги в стороны и положить корпус вперёд;
* сидя на полу, раскрыть ноги в положении «лягушка»;
* подойти лицом к станку и взявшись за него двумя руками, прогнуться назад;
* стоя лицом к станку и держась двумя руками, поднять ногу в сторону, назад, затем сделать мах в этих направлениях, тоже вперёд за одну руку;
* сделать несколько прыжков на месте и с продвижением вперёд, в сторону, назад;
* повторить за педагогом ритмический рисунок.
1. ***промежуточная диагностика (проводится в декабре):***

а) собеседование:

* Какие разделы занятия нравятся больше всего?
* Какие упражнения выполнять легче, какие сложнее?
* Замечаешь ли изменения осанки, походки?

б) выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются знание терминологии и умение продемонстрировать движение):

* назвать базовые понятия современного танца,
* показать изученные позиции рук и ног,
* продемонстрировать изолированную работу головы, плеч, грудной клетки, таза, рук и ног,
* показать flat back, contraction и release.
1. ***итоговая аттестация (проводится в мае по теме «Основные движения современного танца»):***

а) собеседование:

* Какие элементы занятия нравятся больше всего?
* Какие упражнения даются сложнее всего и почему?
* Основные правила выполнения базовых движений современного танца?
* Назвать основные разделы занятия?
* Где и когда родился джаз-танец и танец модерн?

б) выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются):

* техника выполнения базовых движений,
* основные шаги,
* владение терминологией,
* простейшая координация,
* чувство ритма, слух.

**2 год обучения**

1. ***промежуточная диагностика (проводится в декабре):***

а) собеседование:

* Расскажи основные этапы развития современного танца?
* Назови отличительные признаки техники современного танца от техники классического танца?
* Описать технику выполнения базовых движений современного танца: flatback, bodyroll, contraction,release, изоляции, swing.

б) выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются):

* самостоятельное выполнение простых комбинаций,
* техника выполнения базовых движений на середине,
* техника выполнения базовых шагов, прыжков, простых вращений.
1. ***итоговая аттестация (проводится в мае по теме «Базовая техника современного танца»):***

проводится в форме контрольного или открытого занятия, где оцениваются:

* качество исполнения выученных комбинаций,
* умение исполнять связки в разных направлениях (вправо, влево, лицом, спиной),
* техника прыжка, вращения,
* пластичность, гибкость,
* шаг,
* координация,
* чувство ритма, слух.

**3 год обучения:**

1. ***промежуточная диагностика (проводится в декабре):***

а) собеседование:

* Как связано содержание и форма в современном танце?
* Какие принципы сложны для понимания и исполнения и почему?
* Какие спектакли по современной хореографии удалось посмотреть в записи или в театре? Что запомнилось?

б) выполнение заданий итогового занятия (оценивается техника и манера выполнения выученных комбинаций этапов занятия)

1. ***итоговая аттестация (проводится в мае по теме:«Современный танец как особый вид танцевального искусства»):***

а) собеседование:

* Назови основополагающие принципы современного танца и объясни их смысл (поза коллапса, изоляция и полицентрия, контракция и релиз, понятие энергетического центра, эффективность, наполненность смыслом)?
* Расскажи о чём спектакли современной хореографии, которые ты видела в записи или в театре?

б) выполнение заданий контрольного занятия:

проводится в форме контрольного или открытого занятия, где оцениваются:

* техника исполнения выученных комбинаций,
* эмоциональная отдача во время выполнения комбинаций,
* рост качества исполнительского мастерства,
* гибкость,
* растяжка,
* ориентация на площадке.

**4 год обучения:**

1. ***промежуточная диагностика (проводится в декабре):***

а) собеседование:

* Назови великих танцоров и хореографов современного танца?
* Назови авторские техники современного танца?

б) выполнение заданий контрольного занятия:

проводится в форме контрольного или открытого занятия, где оцениваются:

* техника исполнения прыжка,
* техника вращения,
* владение пространством,
* гибкость, пластичность, растяжка,
* артистичность.
1. ***итоговая аттестация (проводится в мае):***

а) собеседование:

* Планируешь ли продолжить образование по хореографии?
* Хочешь принять участие в мастер-классах других педагогов? По каким направлениям?
* Основные принципы импровизации в современном танце?

б) выполнение заданий контрольного занятия по теме «Импровизация»:

* сделать сольный этюд на музыку, выбранную педагогом,
* выбрать музыкальный материал и сделать этюд группой.

б) выполнение заданий контрольного занятия:

проводится в форме выпускного концерта, куда включается композиция, придуманная ученицами, где оценивается:

* техника исполнения, самоотдача,
* манера представления себя каждой ученицей, артистичность,
* умение импровизировать, умение работать в парах и группах.

**Итоговая оценка по окончании обучения складывается с учётом:**

* достижений обучающихся на конкурсах, фестивалях, отчётно-зачётных мероприятиях, концертах;
* общего уровня владения техникой,
* уровня развития специальных и творческих способностей,
* артистических данных,
* тенденции роста мастерства,
* теоретической подготовки,
* итогов предыдущих аттестаций.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Вид занятия** | **Всего часов** | **Теоретические** | **Практические** | **Индивидуальные** |
| **I** | **Вводное занятие** | беседа,тестирование | 2 | 1 | 1 |  |
| **II** | **Раздел «Исторические основы зарождения современного танца»** |
| 1 | Тема: «Появление танца модерн» | учено-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Тема: «Возникновение джаз-танца» | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Тема: «Становление модерн-джаз танца» | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| **III Раздел. Основы современного танца** |
| 1 | Тема: Терминология современного танца | практическое | 5 |  | 5 |  |
| 2 | Тема: Постановка корпуса в современном танце | практическое | 6 |  | 6 |  |
| 3 | Тема: Позиции и положения рук в современном танце | практическое | 10 |  | 10 |  |
| 4 | Тема: Позиции и положения ног в современном танце | практическое | 10 |  | 10 |  |
| 5 | Тема: Понятие изоляции | практическое | 10 |  | 8 | 2 |
| 6 | Тема: Этапы занятия современного танца | практическое | 22 |  | 22 |  |
| 7 | Тема: Итоговые занятия | концертно-зачётное | 4 | 1 | 3 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **72** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Вид занятия | Всего часов | Теоретические | Практические | Индивидуальные |
| **I** | **Вводное занятие** | беседа,тестирование | 2 | 1 | 1 |  |
| **II** | **Раздел. История развития современного танца** |
| 1 | Тема: Этапы развития джаз-танца, джаз как особый вид танцевального искусства | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Тема: Основоположники танца модерн, этапы развития танца модерн  | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Тема: Современный микс | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| **III** | **Раздел. Базовая техника современного танца** |
| 1 | Тема: Разминка | практическое | 15 |  | 15 |  |
| 2 | Тема: Изоляция и координация | практическое | 20 |  | 20 |  |
| 3 | Тема: Экзерсис на середине | практическое | 43 |  | 43 |  |
| 4 | Тема: Использование уровней в современном танце | практическое | 10 |  | 6 | 4 |
| 5 | Тема: Кросс | практическое | 23 |  | 23 |  |
| 6 | Тема: Танцевальные комбинации | практическое | 18 |  | 18 |  |
| **7** | Тема: Итоговые занятия | концертно-зачётное | 10 | 2 | 8 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **144** |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Вид занятия | Всего часов | Теоретические | Практические | Индивидуальные |
| **I** | **Вводное занятие** | беседа,тестирование | 2 | 1 | 1 |  |
| **II** | **Раздел. Современный танец как особый вид танцевального искусства** |
| 1 | Тема: Принципы современного танца | учебно-ознакомительное | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Тема: Понятие «содержание» современного танца: идеи и темы спектаклей | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Тема: Основы импровизации (понятия и принципы) | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| **III** | **Раздел. Техника современного танца** |
| 1 | Тема: Понятие свободного тела | практическое | 35 |  | 30 | 5 |
| 2 | Тема: Разминка | практическое | 30 |  | 30 |  |
| 3 | Тема: Экзерсис на середине | практическое | 55 |  | 55 |  |
| 4 | Тема: Кросс | практическое | 40 |  |  |  |
| 5 | Тема: Танцевальная комбинация | практическое | 20 |  |  |  |
| 6 | Тема: Импровизация | практическое | 25 |  | 20 | 5 |
| 7 | Тема: Итоговое занятие | концертно-зачётное | 5 | 1 | 4 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **216** |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Вид занятия | Всего часов | Теоретические | Практические | Индивидуальные |
| **I** | **Вводное занятие** | беседа,тестирование | 2 | 1 | 1 |  |
| **II** | **Раздел. Персоналии современного танца** |
| 1 | Тема:Великие танцоры и хореографы | учебно-ознакомительное | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Тема:Авторские техники современного танца | учебно-ознакомительное | 2 | 2 |  |  |
| 3 | Тема:Импровизация в современном танце | учебно-ознакомительное | 1 | 1 |  |  |
| **III** | **Раздел. Содержание и форма современного танца** |
| 1 | Тема:Работа с полом | практическое | 45 |  | 40 | 5 |
| 2 | Тема:Экзерсис на середине | практическое | 50 |  | 50 |  |
| 3 | Тема:Кросс | практическое | 40 |  | 40 |  |
| 4 | Тема:Танцевальная комбинация | практическое | 25 |  | 25 |  |
| 5 | Тема:Импровизация | практическое | 44 |  | 40 | 4 |
| 6 | Тема:Итоговые занятия | практическое | 5 | 1 | 4 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **216** |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

**Раздел I. Вводное занятие**

Беседа, тестирование (оценка первоначальных данных)

**Раздел II. Исторические основы зарождения современного танца**

Темы:

1. Возникновение джаз-танца

*Теория*:

* джаз как художественное явление: музыкальное и танцевальное,
* афро-американский джаз-танец,
* ассимиляция европейской и негритянской культур в Новом Свете, зарождениеджаз-танца на основе африканской культуры.

*Практика*: просмотр видеоматериала, лекции

1. Появление танца модерн

*Теория*:

* исторические предпосылки,
* танец модерн в Старом и Новом Свете.

*Практика:*просмотр видеоматериала, лекции

1. Становление модерн-джаз танца

*Теория:*

* модерн-джаз танец – комплексная дисциплина,
* взаимовлияние и взаимообогащение различных танцевальных направлений.

*Практика:*просмотр видеоматериала, лекции, беседы

**Раздел III. Основы современного танца**

Темы:

1. Терминология современного танца

*Теория:*

* базовая терминология современного танца,
* основные понятия, положения, принципы.

*Практика:*

* упражнения нанатяжение и расслабление мышц,
* сочетание спокойствия и напряжения,
* понятия contractionиrelease, инерции, swing, roll, изоляции,
* понятие центра тела, распределения веса и центра тяжести.
1. Постановка корпуса в современном танце

*Теория:* проучивание основных положений корпуса в современном танце и принципов работы.

*Практика:*

* выработка правильной осанки,
* упражнения на выработку контроля центра корпуса,
* использование позы коллапса (нет напряжения и вытянутости корпуса вверх),
* contraction и release торса,
* подготовительные упражнения к spiral и twist.
1. Позиции и положения рук в современном танце

*Теория:* проучивание основных позиций и положений рук в современном танце и принципов работы.

*Практика:*

* позиции рук, аналогичные позициям рук классического танца,
* специфические позиции рук современного танца: point, flax,jerk-pozition,V-положения.
1. Позиции и положения ног в современном танце

*Теория:* проучивание основных позиций и положений ног в современном танце и принципов работы.

*Практика:*

* позиции ног, аналогичные позициям ног классического танца (открытые позиции),
* параллельные позиции (закрытые),
* point, flax,
* jazz-position.
1. Понятие изоляции

*Теория:* понятие движения изолированных центров, когда во время движения одного центра, другие находятся в неподвижности

*Практика:* выполнение изолированных движений в чистом виде:

* изоляция головы (наклоны, повороты, полукруги, круги, sundari, крест, квадрат),
* изоляция плеч (подъём-опускание, смещение вперёд-назад, twist, шейк, «восьмёрка», крест, квадрат),
* изоляция грудной клетки (смещение направо-налево, вперёд-назад, подъём-опускание, twist, горизонтальные и вертикальные квадраты, кресты и круг),
* изоляция таза (смещение направо-налево, вперёд-назад, hiplift, shimmy, шейк, крест, квадрат, «восьмёрка»),
* изоляция рук (основные позиции рук и их варианты, движение отдельными частями рук),
* изоляция ног (выворотные и невыворотные положения, движения отдельными частями ног).
1. Этапы занятия современного танца

*Теория:* проучивание последовательности этапов занятия современного танца

*Практика:*

* разогрев на полу или на середине:
* упражнения стрэтч-характера,
* наклоны и повороты торса,
* разогрев ног, упражнения для стоп и бёдер;
* упражнения для позвоночника:
* flatback вперёд, назад, sidestretch, лимбо, deepbodybend, twist, spiral, полукруги и круги торсом,swing,
* сontractionи release, deep contraction, hight release,
* arch, curve,
* body roll;
* движения на изоляцию и простые координационные связки движений изолированных центров в параллельном b оппозиционном направлении;
* упражненияустанка: plie, battement tendu, battement tendujete, battement developpe, relevelent, grand battement;
* упражнения с использованием уровней:
* основные положения: стоя, сидя, лёжа,
* переходы из уровня в уровень на 8, 4, 2 счёта;
* повороты и вращательные движения:
* подготовка к поворотам и вращениям,
* повороты на двух ногах: soutenu,
* вращения на одной ноге: опорная нога вытянута или на plie, jazz-turn,
* повороты на шагах: threestepturn.
* прыжки:
* трамплинные прыжки по выворотным и невыворотным позициям ног,
* прыжки с поворотами по точкам класса,
* прыжки с поджатыми, frogjumb,
* second position jumb;
* кросс, перемещение в пространстве:
* простые ритмические шаги,
* catch step, touch step, step touch,
* shasee,
* kick ball change,
* шаги афро-танца,
* шаги с трамплинным сгибанием коленей,
* триплеты с передвижением вперёд, назад, в сторону,
* slide,
* stag leap, bison leap,
* grandjete.
* танцевальная комбинация на 16 тактов, включающая выученные позиции, движения, переходы.
1. Итоговые занятия

*Теория:* оценка качества исполнения, сравнительная характеристика, анализ

*Практика:*

* отработка номеров для выступлений на отчётно-зачётных мероприятиях,
* проведение контрольных занятий, концертов,
* анализ работы.

**2 год обучения**

**Раздел I. Вводное занятие**

Беседа, тестирование

**Раздел II. История развития современного танца**

Темы:

1. Этапы развития джаз-танца, джаз как особый вид танцевального искусства

*Теория*:

* ассимиляция европейской и негритянской культур с 16 до 19 в. В Новом Свете;
* возникновение музыкального шоу в конце 18 в.;
* развитие джаз-танца как особого танцевального направления в конце 19 в.;
* начало 20 в. – вершина развития джаз-танца, спектакли на Бродвее и в Гарлеме.

*Практика*: просмотр видеоматериала, лекции

1. Основоположники танца модерн, этапы развития танца модерн

*Теория*:

* «пионеры» танца модерн: ЛоиФуллер, Рут Сент-Дени, ТэдШоун, Айседора Дункан;
* становление танца модерн как особой танцевальной техники: Марта Грэхем, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Рудольф Лабан.

*Практика:* просмотр видеоматериала, лекции, беседа

1. Современный микс

*Теория*:

* взаимопроникновение и взаимообогащение танцевальных стилей,
* границы танцевальных направлений современного танца.

*Практика:* просмотр видеоматериала, лекции

**Раздел III. Базовая техника современного танца**

Темы:

1. Разогрев

*Теория:*проучивание технически правильного выполнения упражнений разминки, соединение упражнений в небольшие комбинации

*Практика:*

* упражнения на полу: сидя или лёжа на последовательное разогревание и растяжение всех частей тела:
* упражнения стрэтч-характера,
* упражнения для позвоночника и на развитие силы и гибкости спины (скручивания, стойки на плечах, контракции на спине, наклоны и twist торса, spiral),
* упражнения на развитие силы и гибкости стоп и голеностопных суставов,
* растягивание и укрепление мышц бёдер,
* упражнения на увеличение выворотности в тазобедренном суставе,
* укрепление мышц пресса;
* соединение упражнений разогрева в единую комбинацию.
1. Изоляция и координация

*Теория:*проучивание комплексов изоляций, использование разных ритмов, соединение изолированных движений в координационные связки.

*Практика:*

* изоляция головы, плеч:
* комбинации из движений, изученных ранее,
* комбинации геометрических фигур (крест, квадрат, круг),
* соединение движений головы с другими центрами в параллель и оппозицию;
* смена ритма;
* изоляция грудной клетки:
* соединение изученных ранее движений в комбинации,
* круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях,
* полиритмия;
* изоляция таза:
* соединение в комбинации движений, изученных ранее,
* hip lift,
* полукруги и круги одним бедром;
* изоляция движений рук и ног:
* комбинации из движений, изученных ранее,
* соединение движений рук с шагами и движений ного с движениями рук,
* шаги с координацией рук,
* соединение с движениями других центров (spiral, twist,contraction,release),
* разные ритмы в исполнении движений разных центров.
1. Экзерсис на середине

*Теория:*изучение базовой танцевальной техники в виде отдельных элементов и небольших связок и комбинаций движений

*Практика:*

* упражнения для позвоночника:
* flat back,
* curve – arch,
* roll down - roll up,
* spiral,
* body roll,
* contraction – release,
* drop, swing,
* соединение изученных движений в комбинации,
* использование падений и смену уровней;
* plie:
* по выворотным и невыворотным позициям,
* комбинации с releve,
* комбинациис twist торса (curve, arch, roll down, roll up),
* комбинации с наклоном торса (flatback, sidestretch),
* пружинящее plie – bounce;
* battement tendu, battement tendujete:
* по выворотным и невыворотным позициям ног,
* сочетание положений point, flex,
* смена ритмического рисунка;
* прыжки:
* трамплинные прыжки с поворотами по точкам класса,
* сочетание выворотных и невыворотных позиций ног,
* прыжки с поджатыми,
* прыжки с вращениями;
* повороты и вращения:
* jazz-turn,
* pensil turn,
* three step turn,
* barrel turn,
* повороты на одной ноге (рабочая нога у щиколотки или у колена, опорная нога вытянута или согнута);
* упражнения для ног:
* relevelent с ротацией бедра (открытые и закрытые положения),
* tilt-position,
* lay out,
* растяжка мышц бёдер на полу и стоя,
* маховые движения ног в комбинации с шагами,
* swing-раскачивания ног с согнутым коленом.
1. Использование уровней в современном танце

*Теория:*проучивание технически правильного ухода в пол и подъёма наверх

*Практика:*использованиесмены уровней в комбинациях всех разделов и частей занятия

1. Кросс

*Теория:*освоение базовых шагов, прыжков, вращений при активном передвижении по классу

*Практика:*

* маховые движения ног по всем направлениям с передвижением,
* прыжки:
* прыжки в arabesque,
* grand jete,
* прыжки со слайдами;
* танцевальные шаги:
* комбинации шагов, изученных ранее,
* соединение шагов с вращениями,
* pas de bouree,
* cоединение шагов с изолированными движениями двух центров,
* «кошачий» ход (с полупальцев на всю стопу);
* вращения: в комбинациях с шагами, прыжками;
* использование смены уровней.
1. Танцевальные комбинации

*Теория:* развитие танцевальности, музыкальности и выразительности

*Практика:* разучивание комбинации на 32 такта с активным перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, с шагами, прыжками, вращениями, изученными на занятиях

1. Итоговые занятия

*Теория:* оценка качества исполнения, сравнительная характеристика, анализ

*Практика:*

* отработка номеров для выступлений на отчётно-зачётных мероприятиях,
* проведение контрольных занятий, концертов,
* анализ работы.

**3 год обучения**

**Раздел I. Вводное занятие**

Беседа, тестирование

**Раздел II. Современный танец как особый вид танцевального искусства**

Темы:

1. Принципы современного танца

*Теория:*основные принципы современного танца: использование в танце позы коллапса, изолированное движение различных частей тела, координация (от импульса или управлением), полиритмия танца, активное передвижение как по горизонтали, так и по вертикали, понятие энергетического центра, наполненность смыслом, эффективность, эмоциональность.

*Практика:*лекция, беседа

1. Понятие «содержания» современного танца

*Теория:* идеи и темы спектаклей современного танца

*Практика:*просмотр видеоматериала, беседа

**Раздел III: Техника современного танца**

Темы:

1. Понятие свободного тела

*Теория:* сознательное сочетание напряжения и спокойствия мышц

*Практика:*

* упражнения на расслабление мышц на полу:
* работа с дыханием,
* поза «мёртвого» на полу,
* растяжка мышц спины в позе «плуга»,
* swing ногой по полу, swing корпусом,
* работа с центром (поза «ребёнка», «звезда»);
* упражнения на середине:
* комбинация свинговых движений (рук, ног, корпуса),
* стойки на кистях,
* работа с дыханием,
* смена уровней.
1. Разминка

*Теория:* проучивание технически правильного выполнения упражнений разминки

*Практика:*упражнения на последовательный разогрев и растяжку всех частей тела:

* упражнения для позвоночника и шеи на полу:
* стойки на плечах,
* скручивания,
* contraction на спине, на животе,
* ролик;
* упражнения для стоп и ног, лёжа на полу:
* вращения стоп в разных направлениях,
* волны пальцами ног,
* сгибание и разгибание коленей;
* изоляции: головы, плеч, грудной клетки, бёдер;
* координация нескольких центров в параллельном и оппозиционном направлении с использованием полиритмии и во время передвижения;
* упражнения для рук и ног:
* вращение запястий в разных направлениях,
* волны кистью, всей рукой;
* releve, перекатывание стопы,
* swing-батманы;
* наклоны и повороты торса,
* упражнения стрэтч-характера,
* простые танцевальные шаги:
* шаги по квадрату,
* shashee,
* pas de bouree,
* мягкие шаги с полупальцев на всю стопу.
1. Экзерсис на середине

*Теория:* проучивание технически правильного выполнения упражнений, применение принципа эффективности и выразительности движения.

*Практика:*

* упражнения для позвоночника: соединение всех возможных движений торса в развёрнутую комбинацию с использований падений, подъёмов, поворотов (spiral, twist, contraction, release, curve, arch, deepcontraction, hightrelease, bodyroll, tilt, flatback, sidestretch);
* plie:
* с поворотами корпуса,
* с наклонами корпуса,
* броски корпуса вниз: drop, recover,
* swing-раскачивание корпуса;
* battement tendu, battement tendujete:
* использование в одной комбинации,
* полиритмия,
* координация с движениями рук,
* в комбинации с малыми прыжками;
* вращения:
* смена уровней во вращении,
* вращения с прыжками,
* вращения с изгибами торса,
* комбинации с танцевальными шагами,
* координация с движениями рук, бёдер, корпуса,
* attitude turn;
* прыжки:
* полиритмия,
* сочетание больших и малых прыжков,
* прыжки в повороте,
* barrel,
* смена уровней;
* силовые упражнения, растяжка мышц ног:
* укрепление мышц пресса, спины, рук,
* выпады, шпагаты,
* relevelent, developpe,
* lay out, tilt-position,
* attitude open, parallel;
* маховые движения
* swing-раскачивания,
* маятниковые раскачивания,
* комбинации с шагами и прыжками.
1. Кросс

*Теория:* освоение танцевального пространства в передвижении

*Практика:*

* использование всего пространства класса в различных направлениях и на разных уровнях;
* шаги:
* с координацией трёх-четырёх центров,
* смена направлений,
* шаги с большими батманами,
* slide на разных уровнях,
* hip fall с шагами,
* pas de boureeв повороте;
* прыжки:
* скольжения,
* ножницы,
* прыжки с поворотом,
* barrel,
* hurdleleap;
* вращение как средство передвижения, смена уровней;
* соединение шагов, прыжков, вращений в комбинации.
1. Танцевальная комбинация

*Теория:* развитие танцевальности и выразительности, раскрытие индивидуальности исполнителей.

*Практика:* развёрнутая комбинация на 64 такта, использование различных направлений и ракурсов, чередование уровней, использование всех средств выразительности.

1. Импровизация

*Теория:* подготовка к освоению принципов импровизации

*Практика:*небольшие задания на конкретную тему или музыку на основе пройденного материала.

1. Итоговое занятие

*Теория*: оценка качества исполнения, сравнительная характеристика*Практика:*

* отработка номеров для выступлений на отчётно-зачётных мероприятиях, анализ работы;
* проведение контрольных занятий, концертов.

**4 год обучения**

**Раздел I. Вводное занятие**

Беседа, тестирование

**Раздел II. Персоналии современного танца**

Темы:

1. Великие танцоры и хореографы современного танца

*Теория:* Уильям Хенри Лейн, Бил Робинсон, Жозефина Бейкер, Дорис Хамфри, Перл Примюс, Джордж Баланчин, Боб Фосс, Марта Грэхем, ПинаБауш, Морис Бежар, Ролан Пети, Иржи Киллиан, НачоДуато.

*Практика:* просмотр видео, беседа

1. Авторские техники современного танца

*Теория:* техника Александера, соматикс, анализ движения Рудольфа Лабана, техника Марты Грэхем, МерсаКаннингема, Хосе Лимона, ЛестераХортона, каунтертехника.

*Практика:* просмотр видео, беседа

1. Импровизация в современном танце

*Теория:* изучение возможностей тела, поиск новых движений, контактная импровизация, работа с партнёром, взаимодействие в группе.

*Практика:* лекция

**Раздел III. Содержание и форма современного танца**

Темы:

1. Работа с полом

*Теория:* работа с полом как основное средство почувствовать правильное сочетание спокойствия и напряжения

*Практика:*

* упражнения на расслабление мышц,
* работа с дыханием,
* упражнения на растяжение мышц спины, ног,
* комбинации свинговых движений,
* переходы из нижнего уровня в средний;
1. Экзерсис на середине

*Теория:* технически правильное и выразительное исполнение комбинаций

*Практика:*

* разминка:
* разогрев стоп и ног,
* простые танцевальные шаги,
* изоляции (полиритмия и полицентрия);
* упражнения для позвоночника: соединение всех возможных движений торса в развёрнутые комбинации с использований падений, подъёмов, поворотов (spiral, twist, contraction, release, curve, arch, deepcontraction, hightrelease, bodyroll, tilt, flatback, sidestretch);
* plie:
* комбинации с contraction,
* birgh-position,
* круговые движения корпуса в plie,
* комбинации с наклонами торса;
* battement tendu, battement tendujete:
* координация с движениями головы, рук,
* полиритмия,
* комбинации с малыми прыжками;
* вращательные движения:
* лабильные вращения,
* смена уровней,
* комбинации из различных вращений и поворотов;
* прыжки: комбинации изученных прыжков;
* силовые упражнения для ног:
* relevelent, developpe, lay out, tilt-position, attitude open, parallel, grand battement, grand rond,
* танцевальные комбинации маховых движений с использованием больших прыжков и сменой уровня.
1. Кросс

*Теория:* освоение танцевального пространства в передвижении

*Практика:*

* шаги с координацией нескольких центров,
* комбинации вращений и поворотов,
* прыжковые комбинации.
1. Танцевальная комбинация

*Теория:*развитие танцевальности и выразительности, раскрытие индивидуальности исполнителей.

*Практика:* развёрнутая комбинация, использование различных направлений и ракурсов, чередование уровней, использование всех средств выразительности.

1. Импровизация

*Теория:* изучение возможностей тела, раскрытие индивидуальности исполнителей

*Практика:* тематические и музыкальные задания, работа в паре, работа в малых группах, контактная импровизация.

1. Итоговые занятия

*Теория:* контроль качества исполнения, сравнительная характеристика

*Практика:*

* отработка номеров для выступлений на отчётно-зачётных мероприятиях, анализ работы, проведение контрольных занятий, концертов.

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При работе с обучающимися используются следующие методы:

* словесные:
* *рассказ: п*редставляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме, его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности;
* *описание -* это способ создания у занимающихся представления о действии, описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств движений и упражнений;
* *объяснение:* последовательное, строгое в логическом отношении изложение сложных моментов, вопросов, при объяснении широко используется специальная терминология, характерная для данного раздела программы;
* *беседа -* вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
* *лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы);
* *комментарии и замечания -* оценка качествавыполнения упражнения или указание на допущенные ошибки;
* наглядные:
* *метод непосредственной наглядности* - показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся;
* *методы опосредованной наглядности* - показ видеофильмов, записей балетов, спектаклей и др.);
* *методы направленного прочувствования двигательного действия*- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия, выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия.

**V. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб.: из-во «Лань»; из-во «Планета музыки», 2011
2. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз-танец. Пособие для начинающих. – СПб.: из-во «Лань»; из-во «Планета музыки», 2012
3. Бежар М. Мгновения в жизни другого – М.В/О: «Союзтеатр», 1989
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. – М.: МГАХ, 2004
5. Демидов А. Золотой век Юрия Григоровича. – М.: «Алгоритм», 2006
6. Курт П. Айседора Дункан. – М.: «Эксмо», 2007
7. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Сапогов А.А. Гармония духа материи. – СПб.: «Гиперион», 2003

**VI. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: «Сфера», 2003
2. Зуев З.И. Волшебная сила растяжки – М.: «Советский спорт», 1990
3. Кэмерон Д. Путь художника. Ваша творческая мастерская. – М.: Гаярти, 2005
4. Леви В.Л. Искусство быть другим. – М.: «Знание», 2002
5. Леви В.Л. Искусство быть собой. – М.: «Знание», 2011
6. Хей Л. Исцели себя сам. – Олма Медиа групп, Олма-Пресс , 2006
7. Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребёнка. – М.: «Педагогика», 2009

**Нормативно-правовая база программы**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;
* Конвенция о правах ребенка;
* Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области.
* Научно-методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в организациях разной ведомственной принадлежности и форм собственности», составленные доцентами кафедры теории и методики обучения и воспитания ГАУ ДПО «СОИРО» Поляковой Н.А., Мочаловой О.И. (в редакции 2015 г.)