

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 66» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Согласовано:
зам. директора по УВР
МБОУ Школа № 66 г.о. Самара
Слимак /Слимак И.Ю./

от « *30* » *08* 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

платной образовательной услуги обучение танцам

«Хореография»

начальное общее и основное общее образование

Программу составил(а):

Сафиулина Мария Леонидовна,
педагог внеурочной деятельности

Самара, 2016 год

Пояснительная записка

Модерн, джаз-танец сложился под влиянием джазового танца и танца модерн, а также классического танца. Интересно, что танец модерн развивался параллельно в США и в Европе. На его развитие в Европе оказало огромное влияние творчество Рудольфа Лобана. Он первый попытался теоретически осмыслить само движение в танце как таковое. Время, пространство, энергия – вот 3 основных константы, на которых до сих пор строится танец модерн и особенно техника пластической импровизации. Необходимо заметить, что в этом направлении танца огромную роль всегда играла индивидуальность исполнителя, его способность к самовыражению через движение, всегда ценилась способность неординарно пластически мыслить.

Джаз, модерн-танец имеют отличные от классического танца принципы: тело свободно (положение коллапса): использование всех возможных анатомических движений в танце: подчеркивание приземленности за счет сгибания коленей, акцент прыжка направлен как бы вниз: техника полиметрических и полицентрических движений с помощью приема изолированного движения. Использование контракшен /сжатия/ релиз/ расширение/ тела во время движения: импульсивная техника движения: более полное использование пространства за счет движений на полу: движение подчиняется трем основным константам - время, пространство, энергия.

Кроме основных систем танца на модерн джаз танец оказала влияние и пантомимика, и акробатика – практически все виды искусства и спорта, связанные с движением. Это происходит потому, что развитие танца как вида не закончилось, и каждый педагог, базируясь на основных законах, принципах этого направления, может в своей практике совершенно свободно импровизировать. Главное – воспитать исполнителя совершенно свободного во владении своим телом, пластикой, с равным успехом танцующего все направления современной хореографии, свободного от законов и догм. Только в этом случае новые приемы, новая техника будут оправданы и необходимы.

За основу в данной программе обучения танцу берется несколько программ и методических разработок:

- Т.Ф. Андреева «Классический танец в школе искусств» Самара. 1998 г.
- А.А. Борзов «Народно-сценический танец» М. 1998г.
- В.П. Сердюков «Классический танец» Выпуск I Москва. 1988г.
- А.А. Телегин «Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» Самара. 1992г.
- Н.М. Чернилова «Система движений классического танца и черты ее изучения» С. 1999г.

Все программы и методические разработки проанализированы и адаптированы. Учебный процесс в коллективе эстрадного танца имеет свои специфические черты:

- более дифференцированный подход к учащимся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждой конкретной группы;
- уровень требований к способностям и физическим данным учащихся;
- значительно меньше объем материала по предметам хореографического цикла;
- значительно меньше недельная нагрузка на учащихся.

Прохождения программных материалов сбалансировало в себе степень интенсивности в нарастании нагрузок, технических сложностей, изменений в сроках освоения того или иного элемента или приема, введение определенных ограничений в работе над хореографической лексикой, содержащейся в соответствующей программе.

Цель: Создание условий для раскрытия возможностей и потенциала; для избавления от внутренних сдерживающих, раскрытия комплексов.

Задачи:

- Дать понятие о системности и логичности исполнения движений

- Выработать правильную осанку на основе принятой в классическом танце, постановку корпуса, ног, рук, головы.
- Формировать начальные навыки координации движений.
- Работать над развитием природных данных.
- Исправлять природные недостатки.
- Развивать, организовывать, воспитывать память.
- Воспитать эстетический вкус.
- Сформировать навыки самоконтроля, обратить особое внимание на умение направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы.
- Умение переносить знания и навыки из одной среды деятельности в другую.

Организация учебного процесса

Учебный процесс включает в себя следующие этапы: подготовительный, реализация, контроль за ходом протекания, корректировка, изъятие ошибок, нахождение сильных сторон, выдвижение более сложных целей и задач.

Учебный процесс в хореографии имеет свои особенности в последовательности:

- 1) непосредственное восприятие:
- 2) образование представления:
- 3) мышечное ощущение:
- 4) образование понятия.

Эта схема действует на всех стадиях обучения: первоначальная постановка мышечного аппарата; освоение элементов танца; затем переход к отдельным танцевальным фразам и овладение основными техническими приемами танца, после чего – переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Каждая стадия обучения соответствует определенному возрасту учащихся. У детей мышление носит конкретно-образный характер. Дети воспринимают образ движения в целом, не дифференцируя, не выделяя составных частей и отдельных технических моментов. Они гораздо легче исполняют движения, просто копируя педагога, чем, задумываясь над тем, что и как надо делать.

Чем старше ученики, тем большее значение в процессе овладения танцевальным мастерством приобретает сознательное управление учениками своим телом, контроль над мышечными ощущениями, а главное – осмысление того или иного технического, танцевального приема.

Особенности каждого возраста требуют строгого отбора методов и средств обучения.

Данная программа обучения танцам рассчитана на один год обучения (96 часов в год по 3 занятия в неделю). Уровень освоения программы общекультурный.

Предполагаемые результаты.

В конце обучения учащиеся должны:

- Исправить недостатки в осанке такие, как сутулость (кифоз), прогиб в пояснице (лордоз), асимметрия лопаток (незначительный сколиоз) и др.
- Владеть первоначальными навыками координации движения в различных упражнениях экзерсиса, освоить приёмы контракции и релиза, а также владеть музыкально-ритмической координацией движений.
- Владеть минимальным понятийно-терминологическим аппаратом.

В конце года показ отчетного урока, несколько концертных номеров. Текущий контроль осуществляется в отслеживании результатов, а также ведением психофизиологического дневника. В конце изучения каждого раздела – итоговый контроль (открытый урок).

Примерное распределение времени по разделам урока 1 - часового занятия

Распределение по времени имеет 3 этапа, которые соответствуют 3-м разделам программы. Например, импровизации на III-м этапе уделяется значительно больше времени, т.к. к этому периоду учащиеся приобрели навыки координации.

№ п/п	Разделы урока	I этап	II этап	III этап
1	Разогрев	10 мин	10 мин	5 мин
2	Изоляция	10 мин	10 мин	10 мин
3	Работа тела целиком	10 мин	5 мин	5 мин
4	Растяжка	10 мин	10 мин	10 мин
5	Кросс	10 мин	10 мин	10 мин
6	Комбинация	10 мин	15 мин	20 мин

Содержание программы спецкурса

№ п/п	Название раздела / темы учебного предмета	Кол-во часов	Содержание учебного раздела
1.	Джаз-модерн танец, как средство самовыражения	3	История возникновения танца джаз-модерн. Игровая импровизация.
2.	Roll down и roll up	4	Строение позвоночника. Объяснение той работы, которая происходит в нём во время roll down и roll up. Работа в паре, взаимный контроль правильности выполнения движения. Исполнение roll down и roll up самостоятельно.
3.	Контракция и релиз	4	Объяснение принципа исполнения движений. Показ. Выполнение движений отдельно и в комбинациях.
4.	Позиции ног: I, II, IV параллельные и выворотные	4	Объяснение и показ позиций. Выполнение упражнений с переменной позиций ног.
5.	Постановка корпуса	4	Строение позвоночника, его двигательные возможности. Ряд упражнений в парах для получения правильных ощущений выстроенного позвоночника.
6.	Flat back	4	Понятие “флэтбэк”. Объяснение положения флэтбэк в различных направлениях. Показ движения. Исполнение упражнений с флэтбэк и различными позициями рук.
7.	Arch	3	Объяснение правильной работы позвоночника в движении Arch, показ движения. Введение движения Arch в упражнения и комбинации.
8.	Позиции рук: подготовительная, I, II, III	4	Объяснение и показ положений рук, определение отличия положения кисти в классическом и джазовом танце. Выполнение упражнений на середине зала Porde bras.
9.	Организация правильного дыхания во время исполнения	4	Объяснение принципа координации дыхания и движения. Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций с продуманным ритмом дыхания, сдвигая темп от медленного к быстрому.

	движений		
10.	Понятие об опорной и рабочей ноге. Понятие о вытягивании пальцев.	3	Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себя его тяжесть. Рабочая нога освобождена от тяжести корпуса, она выполняет движения.
11.	Изучение plie	4	Объяснение и показ. Особенности исполнения plie в джаз-танце. Предупреждение об ошибках в исполнении. Выполнение движения по I, II, IV параллельной и выворотной позиции. Выполнение plie со скрученным корпусом.
12.	Изучение battement tendu из II параллельной и I выворотной позиции	4	Объяснение и показ движения. Рассказ и предупреждение об ошибках в исполнении. Выполнение упражнений у станка по I позиции, обе руки на палке, в медленном темпе. Выполнение упражнений на середине в среднем темпе по I выворотной и по II параллельной позиции.
13.	Изучение battement tendu jete по I выворотной позиции	4	Объяснение и показ. Предупреждение об ошибках в исполнении. Выполнение упражнения у станка по I выворотной позиции, обе руки на палке, в медленном темпе. Выполнение упражнения на середине в среднем темпе по I выворотной позиции.
14.	Понятие "Танцевальный квадрат"	3	Образный рассказ о понятии «танцевальный квадрат», принципы и секреты его удержания. Выполнение упражнений plie, battement tendu и battement tendu jete у станка по I, II и IV позиции с удержанием танцевального квадрата, обе руки на палке.
15.	Изучение releve	4	Объяснение и показ движения. Releve включается в комбинации на середине и у станка.
16.	Основные законы джаз-модерн танца	3	Рассказ о трёх константах: время, пространство, энергия. Выполнение уже изученных упражнений и комбинаций с варьированным темпом, в расширенном или сжатом пространстве, с различной энергетической подачей.
17.	Изоляция	5	Понятие "изоляция". Приведение и разбор примеров. Выполнение упражнений на изоляцию.
18.	Свинговое раскачивание	4	объяснение принципа движения и сферы его применения. Упражнения на свинговое раскачивание различных частей тела, введение свингового раскачивания в танцевальные комбинации.
19.	Изучение вращения	5	Объяснение техники вращения. Показ. Выполнение вращений сначала на месте с удержанием точки, затем по диагонали в спокойном темпе.
20.	Body roll	3	Образный рассказ о технике исполнения движения. Показ в различных направлениях. Отработка движений в упражнениях и введение его в комбинациях.
21.	Контактная импровизация	5	Принципы и смысл контактной импровизации. Выполнение упражнения на передачу веса партнеру. Упражнения на заполнение пространства вокруг партнера. Работа с телом в паре. Импровизация и сочинение этюдов.

22.	Упражнения стрейч	13	Разъяснение смысла и задач растяжки. Техника безопасности в избегании травм. Объяснение правильного дыхания во время растяжки. Принцип сосредоточения. Различные упражнения и комбинации на растяжку, введение растяжки в упражнения экзерсиса.
23.	Отчетный концерт	2	
	Итого	96	

Методическая литература

1. Т.Ф. Андреева «Классический танец в школе искусств» Самара. 1998 г.
2. А.А. Борзов «Народно-сценический танец» М. 1998г.
3. В.П. Сердюков «Классический танец» Выпуск I Москва. 1988г.
4. А.А. Телегин «Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» Самара. 1992г.
5. Н.М. Чернилова «Система движений классического танца и черты ее изучения» С. 1999г.

Дидактические материалы: Видеокассеты: Семинары по джаз-модерн танцу в Волгограде, Санкт-Петербурге, Самаре. Экзамены по модерну в СГАКИ: балеты классические и модерн.

Материально-техническое обеспечение: классический станок, зеркала, пол с покрытием линолеумом, магнитола.

Литература

1. Балет: Энциклопедия. М. 1981.
2. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность М. И-в 1958.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца С-Петербург, 2001.
4. Захаров Искусство балетмейстера М. И-во 1964.
5. Котельникова Е.П. Биомеханика хореографических упражнений. 1980.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М., 2002г.
7. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Минск, 1999г.
8. По психологии: Андреева Соц. М. 1999.
9. Аронсон Эллиот Общественное животное. М. 1999.
10. Немов Р.С. Учебник. М. 1999.
11. Робер Тальман индивида и группы. М. 1986.
12. Берн Эрик, «Игры, в которых играют люди. Люди, которые играют в игры».
13. Рессен, Основы педагогики.
14. Ян Коменский «Великая дидактика».
15. Росс Керби «Как на самом деле любить ребенка».
16. Лекции по педагогике Шевченко А.Л.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Бочарникова Э., Иноземцева Р. «Тем, кто хочет научиться балету». М. 1987.
2. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Минск, 1999г.
3. Журнал «Мир искусства»

Поурочно-тематическое планирование по предмету

Количество часов в неделю 3, количество часов в год 96.

Плановых контрольных уроков 2, тест 0.

Планирование составлено на основе УМК Т.Ф. Андреева «Классический танец в школе искусств» Самара. 1998 г.

№ п/п	Тема урока	Вид контроля, измерители	Результаты
Джаз-модерн танец, как средство самовыражения, 3 ч.			
1.	История возникновения танца джаз-модерн		
2.	Танец-импровизация		
3.	Игровая импровизация		
Roll down и roll up, 4 ч.			
4.	Строение и работа позвоночника		
5.	Работа в парах, взаимный контроль.		
6.	Работа над движением на середине.		
7.	Использование в танц.комбинациях.		
Контракция и релиз, 4 ч.			
8.	Объяснение принципа исполнения		
9.	Проучивание элемента отдельно		
10.	Сочетание с другими движениями		
11.	Использование в комбинациях.		
Позиции ног: I, II, IV параллельные и выворотные, 4 ч.			
12.	Объяснение и показ позиций.		
13.	Проучивание позиций у станка.		
14.	Исполнение на середине.		
15.	Сочетание с другими позициями		
Постановка корпуса, 4 ч.			
16.	Строение позвоночника		
17.	Упражнения в парах.		
18.	Упражнения у станка.		
19.	Работа над корпусом в сочетании с движениями рук.		
Flat back, 4 ч.			
20.	Понятие «флэтбэк». Показ движения.		
21.	Проучивание «флэтбэк» у станка		
22.	Исполнение «флэтбэк» на середине.		
23.	«Флэтбэк» в различных направлениях.		
Arch, 3 ч.			
24.	Объяснение и показ движения arch.		
25.	Проучивание движения отдельно.		
26.	Введение arch в комбинации.		
Позиции рук: подготовительная, I, II, III, 4 ч.			
27.	Объяснение и показ положений рук.		
28.	Выполнение порде брас на середине.		
29.	Выполнение в классической манере.		
30.	Выполнение в джазовом характере.		
Организация правильного дыхания во время исполнения движений, 4 ч.			
31.	Организация правильного дыхания во время исполнения движений.		
32.	Координация дыхания и движения .		

33.	Выполнение упражнений с продуманным ритмом дыхания.		
34.	Выполнение танцевальных комбинаций с продуманным ритмом дыхания, сдвигая темп от медленного к быстрому.		
Понятие об опорной и рабочей ноге. Понятие о вытягивании пальцев, 3 ч.			
35.	Правила исполнения движений в связи с переносом и распределением веса.		
36.	Упражнения на перенос веса.		
37.	Упражнения на вытягивание пальцев.		
Изучение plie, 4 ч.			
38.	Правила исполнения plie.		
39.	Выполнение комбинаций plie у станка.		
40.	Выполнение plie на середине		
41.	Использование plie в танце.		
Изучение battement tendu из II параллельной и I выворотной позиции, 4 ч.			
42.	Правила исполнения battement tendu.		
43.	Выполнение комбинаций у станка.		
44.	Исполнение движений на середине.		
45.	Использование движения в танцевальных комбинациях.		
Изучение battement tendu jete по I выворотной позиции, 4 ч.			
46.	Правила исполнения battement tendu jete.		
47.	Выполнение учебных комбинаций у станка.		
48.	Выполнение движения на середине.		
49.	Использование движения в танце.		
Понятие «Танцевальный квадрат», 3 ч.			
50.	Образный рассказ о понятии «танцевальный квадрат».		
51.	Упражнения в партере.		
52.	Упражнения у станка.		
Изучение releve, 4 ч.			
53.	Понятие releve, правила исполнения.		
54.	Проучивание движения у станка.		
55.	Исполнение releve на середине.		
56.	Использование releve в различных танцевальных комбинациях.		
Основные законы джаз-модерн танца, 3 ч.			
57.	Принципы движения джаз-модерна.		
58.	Танцевальные комбинации.		
59.	Танцевальные комбинации.		
Изоляция, 5 ч.			
60.	Принцип изолированной работы частей тела.		
61.	Проучивание базовых движений.		
62.	Выполнение движений изоляции отдельно.		
63.	Исполнение движений изоляции в сочетании друг с другом.		
64.	Использование движений изоляции в танцевальных комбинациях.		
Свинговое раскачивание, 4 ч.			
65.	Объяснение принципа и характера движения.		

66.	Свинговое раскачивание руками.		
67.	Свинговое раскачивание ногами.		
68.	Свинговое раскачивание корпусом.		
Изучение вращения, 5 ч.			
69.	Объяснение правильного исполнения вращения. Понятие удержания точки.		
70.	Исполнение вращения на месте.		
71.	Исполнение вращения с прыжком.		
72.	Исполнение вращения по диагонали.		
73.	Использование вращения в танцевальной комбинации.		
Body roll, 3 ч.			
74.	Понятие body roll, объяснение приёмов исполнения.		
75.	Выполнение упражнений на середине.		
76.	Использование движения в танцевальных комбинациях.		
Контактная импровизация, 5 ч.			
77.	Принципы передачи веса партнёру, правила контакта.		
78.	Упражнение «Одеяло».		
79.	Упражнение «Цветок на камне».		
80.	Отяжка.		
81.	Выполнение различных упражнений в парах.		
Упражнения стрейч, 13 ч.			
82.	Объяснение правил выполнения движений стрейч.		
83.	Упражнение «Лягушка».		
84.	Упражнение «Складочка».		
85.	Упражнение «Бабочка».		
86.	Упражнение «Лодочка».		
87.	Упражнение «Кольцо».		
88.	Упражнение «Самолёт»		
89.	Упражнение «Змея»		
90.	Упражнение «Наклоны к вытянутой ноге в сторону».		
91.	Рывки вперёд в позиции «Бабочка»,		
92.	Продольный шпагат на правую ногу.		
93.	Продольный шпагат на левую ногу.		
94.	Поперечный шпагат.		
95.	Отчетный концерт		
96.	Отчетный концерт		