

**1 Управление образования муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»  
Обособленное подразделение «Центр дополнительного образования «Арлекино»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 8  
От 20.02. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
М.А. Савин

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 14/1- д от 20.02.2023 г.

**Рабочая программа  
Дополнительной общеобразовательной программы  
«Хореография. Современный танец»  
художественной направленности  
1 года обучения**

Программу составил:  
Тренер-преподаватель: А.А. Сапожников

Проверил  
Методист \_\_\_\_\_\\_\_\_\_\_

Астрахань, 2022-2023 учебный год

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа **разработана**, согласно ФЗ, указам и распоряжениям Президента РФ, постановлениям и распоряжениям Правительства РФ, приказу Министерства просвещения РФ. №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Уставу МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64».

**Количество недельных часов:** 4 часа

**Количество часов в год:** 172

**Количество учебных недель:** 43 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Форма занятий:** - групповая

**Цель:** создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и хореографии, а также изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари) и эстетической гимнастики продвинутого уровня в доступной для них форме.

**Задачи:**

- **овладение системой знаний и умений по спортивно-современному танцу**, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и современной хореографии в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **танцевальных техник**

## 2. Общая характеристика рабочей программе (дисциплины)

Программа «Спортивно-современный танец», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет **художественную направленность**. В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца - авторов уникальных методик по джазовым, модерновым танцам, классического танца, а также системы International Dance Organization и ОРТО.

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

**Джаз** развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз. Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

**Джаз-танец** имеет те же корни, что и джазовая музыка - это смесь европейской и африканской культур. Отсюда и его характерные особенности: эффектные четкие позы, вращения, повороты и прыжки, свободные движения всех частей тела и всех конечностей, ритмичность и эмоциональность. Сейчас джаз-танец имеет много различных направлений, самые знаменитые джазовые хореографы оставили в наследство собственные джазовые техники.

Есть, например, бродвейский джаз - его можно увидеть в бродвейских мюзиклах. Афро-джаз - это смесь джаза и этнического танца самых разных народов, в основном, конечно, африканских. Есть фанк-джаз - и это, пожалуй, самый известный нашему зрителю вид джаз- танца.

**Термином «Модерн»** (франц. moderne - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

**Модерн** считается более сложной техникой и по характеру движений и по смыслу. Исторически родоначальницей модерна считается Айседора Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннинггэм, Дорис Хамфри.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, обучающийся познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом стоит задача привить обучающимся любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности

Мы живём на рубеже веков - и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

**Современная хореография** в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. **Современные танцы** с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

*«Спортивно-современный танец.» - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свои полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»*

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Современная хореография - одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современная хореография (джаз-модерн) появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность джаз-модерн танца - это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»<sup>1</sup>, от восприятия музыки и ритмов.

---

<sup>1</sup> Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». - М.: Один из лучших, 2006, с. 12.

Учебный предмет «Спортивно-современный танец» вызывает активный интерес у обучающихся и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуальноличностное развитие и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Хореография. Современный танец» ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Современная хореография» способствует формированию художественно-эстетической культуры обучающихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Хореография. Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии — хореографический экзерсис — способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся. **Универсальность программы** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

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. Например, от «Хореографии в школе» Е.Л. Тимохиной, «Модерн-джаз танца» по В.Никитину и «Афро-джаз» по Е. Шевцову, «Ритмики для детей» П.Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т.Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К.П. Краснова и многих других.

### 3. Содержание рабочей программы.

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.

#### **СОДЕРЖАНИЕ «Хореография. Современный танец» 1 год обучения**

##### **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***

Разогрев - основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева - у станка, на середине, в партере. Но основная задача — последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью - десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/4, 6/8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев В партере могут быть упражнения на изоляцию В партере могут выполняться упражнения - stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве

### ***Тема 1.3. Экзерсис***

Экзерсис направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте. **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед:
  - на полупальцах.
  - 4. Постановка корпуса одной рукой за станок.
  - 5. Passe по I параллельной позиции на полупальцах.
  - 6. Deep body bend с ногой на станке:
    - на plie.
  - 7. Battement tendu:
    - на plie.
  - 8. Battement tendu jete:
    - положения flex/point стопы.
  - 9. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
  - 10. Releve lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
  - 11. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

### **Экзерсис на середине зала:**



- Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция).
- Swing.
- Pile: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
- Battement tendu:
  - на plie,
  - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Battement tendu jete:
  - положения flex/point стопы,
  - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
- Releve lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
- 

#### **Тема 1.4 Кросс: Передвижение в пространстве.**

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

##### 1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en tournent.

##### 12. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passe, в корпусе спираль,

##### 13. Вращения:

- chaines,
- preparation к пируэтам.

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

### *Тема 2.2. Терминология современного танца.*

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

**Arabesque** - рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch** - легкий прогиб торса назад.

**Attitude** — рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battement developpe** - открытие рабочей ноги через passe.

**Battement releve lent** - подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battement tendu** - рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battement tendu jete** — рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

**Body roll** - волна корпусом.

**Chaines** - вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction** - сжатие диафрагмы.

**Deep body bend** — глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demi plie** — полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flat back** - «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

**Flex** - сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette** — поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grand battement** — бросок ноги на 90° в любом направлении.

**Hop** - прыжок с одной ноги на ту же ногу.

**Jump** - прыжок с двух ног на две.

**Lay out** - в положении flat back нога поднята на 90°.

**Leap** - прыжок с одной ноги на другую.

**Pas de bourre** — чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

**Passe** — рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point** - вытянутое положение стопы.

**Preparation** - подготовительное движение.

**Press-position** — согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release** - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve** - подъем на полупальцы.

**Roll down** - закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Roll up** - раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

**Rond de jambe par terre** - круг ногой по полу.

**Side stretch** - боковое растягивание корпуса.

**Side walk** - продвижение боком.

**Stretch** — вытягивание, растяжка.

**Twist** - закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

### **Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции**

#### ***Тема 3.1. Знакомство со современным танцем, танцем джаз, модерн***

##### **1.1. Особенности спортивно-современного танца**

Отличительные особенности программы состоят в сочетании изучения не только джаз – модерн танца, но и таких современных танцевальных направлениях как :афро – джаз танец, jazz-street, contemporary

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

##### **1.2 Основные стили джаз танца.**

CLASSICAL- заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и ног. Основоположник классического джаза, Мэтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных "китов" здесь три - импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные два означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм задаваемый музыкальным инструментом.

BLUES - В бурном потоке джаз танца, это ощущение глубокого падения. Гипсовой змеей он вьется и спускается, оплакивая угнетенное настроение афроамериканской религиозной песни. Примеры блюза имеют сложную основу.

LYRICAL- отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко, без видимого напряжения. Движения при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

BROADWAY(Театральный)- Бродвейский джаз выделился в особое направление танца, благодаря многочисленным театральным постановкам. Мюзиклы, ставшие популярными в 20-30-е года XX века, требовали все более сильной хореографии, понятной и зажигательной для зрителя. Тут и появился стиль, позднее названный бродвейским джазом. По сути, сейчас он сочетает элементы спектакля, шоу и современной хореографии.

Каждый танцор не просто выполняет движения, а решает еще актерские задачи, плюс показывает максимально свою индивидуальность. Если вы любите зажигательные мелодии классических и современных мюзиклов, музыкальных фильмов, если вам не чуждо актерское искусство — тогда этот стиль — для Вас. Основная задача - зрелищность.

AFRO- объединяет традиционный африканский танец с элементами джаза. Широко использует движения корпуса, плеч, бедер и головы. В качестве музыкального сопровождения используется этническая музыка и ее обработки.

## 2.Основные виды танца модерн

**Танец Постмодерн** (Postmodern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи Пол Тэйлор Тпиша Браун. ^

**Контемпорари** (*Contemporary*) направление танца, сочетающее хореографические методики западного и восточного искусства движения.

## Раздел 4. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

### Раздел 5. 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, hip lift - подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Руки: основные позиции(аналогичны положениям классического танца), v-положения, и др.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения point и flex 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: battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, rond de jambe en Pair, battement fondu.

#### **Раздел 6. Контактная импровизация**

Контактная импровизация - это форма танца, позволяющая двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Некоторые теоретики выделяют как отдельную дисциплину. Групповое мышление, систему специальных упражнений, навыков и правил, настраивающих внимание танцоров (или актеров, если речь идет о театре) на окружающую обстановку, развивающих чувство композиции, что дает возможность группе импровизировать вместе.

#### **4. Календарно-тематический план «Хореография. Современный танец» 1-й год обучения**

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Основные джазовые техники	05.09	2	1	1

2.	Особенности и принципы джаз-модерна.	07.09	2	1	1
3.	Классический экзерсис у станка и на полу	12.09	2	1	1
4.	Stretching.	14.09	2	1	1
5.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.09	2	1	1
6.	Комбинация	21.09	2	1	1
7.	Вращения. Баланс	26.09	2	1	1
8.	Приемы раяоты с телом. Базовый уровень	28.09	2	1	1
9.	Развитие данных	03.10	2	1	1
10.	Сценическое действие.	05.10	2	1	1
11.	Джазовые техники и приемы.	10.10	2	1	1
12.	Кроссы. Пережвигения в пространстве	12.10	2	1	1
13.	Работа над танцевальными уровнями	17.10	2	1	1
14.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.10	2	1	1
15.	Stretching.	24.10	2		2
16.	Комбинация	26.10	2		2
17.	Партерная техника.	31.10	2		2
18.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	02.11	2	1	1
19.	Классический экзерсис у станка и на полу	07.11	2	1	1
20.	Вращения (Attitude, Tours)	09.11	2	1	1
21.	Сценическое действие	14.11	2	1	1
22.	Комбинация	16.11	2	1	1
23.	Танцевально-художественная работа	21.11	2	1	1

24.	Развитие данных	23.11	2	1	1
25.	Классический экзерсис у станка и на полу	28.11	2	1	1
26.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	30.11	2	1	1
27.	Основные джазовые техники	05.12	2		2
28.	Классический экзерсис у станка и на полу	07.12	2		2
29.	Партерная техника.	12.12	2		2
30.	Swing. Slides/	14.12	2	1	1
31.	Swing. Slides. Техника работы в партере	19.12	2	1	1
32.	Танцевально-художественная работа.	21.12	2	1	1
33.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.12	2	1	1
34.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	28.12	2	1	1
35.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	09.01	2	1	1
36.	Развитие данных.	11.01	2	1	1
37.	Комбинация	16.01	2	1	1
38.	Импровизация.	18.01	2		2
39.	Приемы работы с телом. Базовый уровень	23.01	2		2
40.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	25.01	2	1	1
41.	Комбинация	30.01	2	1	1
42.	Партерная техника.	01.02	2	1	1
43.	Вращения. Баланс	06.02	2	1	1

44.	Танцевально-художественная работа.	08.02	2	1	1
45.	Сценическое действие.	13.02	2	1	1
46.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	15.02	2	1	1
47.	Slides и Swing.	20.02	2	1	1
48.	Классический экзерсис у станка и на полу	22.02	2		2
49.	Contraction и release, arch, rolls)	27.02	2		2
50.	Вращения (Attitude, Tours)	01.03	2	1	1
51.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	06.03	2	1	1
52.	Развитие данных	11.03	2		2
53.	Танцевально-художественная работа.	13.03	2	1	1
54.	Танцевально-художественная работа.	15.03	2	1	1
55.	Партерная техника.	20.03	2	1	1
56.	Комбинация	22.03	2	1	1
57.	Комбинация	27.03	2	1	1
58.	Работа с танцевальными уровнями	29.03	2	1	1
59.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	03.04	2	1	1
60.	Импровизация.	05.04	2		2
61.	Классический экзерсис у станка и на полу	10.04	2		2



62.	Закрепление и оттачивание мастерства раннее изученных элементов.	12.04	2		2
63.	Танцевально-художественная работа	17.04	2	1	1
64.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.04	2	1	1
65.	Классический экзерсис у станка и на полу	24.04	2		1
66.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.04	2	1	1
67.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	03.05	2	1	1
68.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	06.05	2	1	1
69.	Сценическое действие	10.05	2	1	1
70.	Танцевально-художественная работа	13.05	2	1	1
71.	Импровизация.	15.05	2		2
72.	Комбинация	17.05	2		2
73.	Вращения (Attitude, Tours)	22.05	2	1	1
74.	Приёмы и техники работы с телом.	24.05	2	1	1
75.	Развитие данных	29.05	2	1	1
76.	Кроссы передвижение в пространстве.	31.05	2	1	1
77.	Танцевально-художественная работа.	05.06	2	1	1
78.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	07.06	2		2

79.	Работа с танцевальными уровнями.	14.06	2	1	1
80.	Классический экзерсис у станка и на полу	17.06	2	1	1
81.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	19.06	2	1	1
82.	Танцевально-художественная работа	21.06	2	1	1
83.	Импровизация.	26.06	2		2
84.	Приемы изоляции и полицентрии.	28.06	2	1	1
85.	Комбинация	28.08	2	1	1
86.	Партерная техника.	30.08	2	1	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>172</b>	<b>63</b>	<b>109</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны:

знать:

- ✓ специальную терминологию современной хореографии в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения современного танца.
- ✓ уличные танцевальные направлений Jazz-street и Flash, их историю;
- ✓ правильную технику исполнения Flatback, deep body bend, hinge- позиции, twist, Bodyroll, Arch Tilt;
- ✓ базовые движения Jazz Dance (Lyrical и Broadway)
- ✓ различать уличные танцевальные стили.
- ✓ Различать танцевальные технкики

уметь:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения джаз-модерн танца,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.
- ✓ владеть техникой импровизации; контактной импровизации
- ✓ владеть правильной техникой исполнения вращений (Пируэты, Фуэте, Аттитюд);
- ✓ владеть правильной техникой исполнения движений Jazz Dance (Lyrical и Broadway)
- ✓ развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

## **5. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоритических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

## Методическое обеспечение

**Место хореографической подготовки** в структуре многолетней танцевальной практики.

Должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Хореографическая подготовка - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими. Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения действий, которые позволили бы танцовщице с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность танцевальных комбинаций в единстве с музыкальным сопровождением, обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий хореографией. Чем выше техническая подготовленность танцовщицы, тем больший арсенал стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Условно можно выделить четыре компонента технической подготовки:

хореографическую подготовку,  
подготовку с предметом,  
силовую подготовку,  
музыкально-ритмическую подготовку.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).
- ✓ современные методики обучения в формате online

## **6. Методические рекомендации Форма аттестации**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие
- Фото/видео отчет-материал

## **7. Список литературы**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. –М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000

4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.-2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб,Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
11. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
  
12. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004