

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Архаринская школа искусств»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании методического объединения  
протокол № 1 от 30.08. 2016 г.  
руководитель МО И.Е. Веремеенко Н.Е. Веремеенко

Утверждаю  
приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.16  
директор МБУДО «Архаринская школа искусств»  
Л.А. Походяева Л.А. Походяева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету  
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Преподаватель:  
Андреева Елена Сергеевна

Архара 2016г.

## Пояснительная записка.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, раскрепощенность и уверенность в своих возможностях, совершенствует моральные качества, развивает танцевальные и музыкальные способности.

Основная цель программы: духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни.

Основные задачи данной программы:

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области современной хореографии;
- Организация поиска новых познавательных ориентиров;
- Создание базы для творческого мышления детей;
- Развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современной жизни.

Урок современного танца состоит из нескольких частей:

- разминка - необходимая часть урока, направленная на разогрев мышц, помогающий избежать травм;
- "изоляция" (джазовая техника) - система упражнений, направленная на отделение мышечных блоков;
- Движения в продвижении по диагонали;
- Комбинации на середине зала;
- прыжки и растяжка;
- танцевальные комбинации

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных психологических особенностей детей. К концу учебного года в каждом классе могут быть подготовлены концертные номера, возможно совмещение классов для постановки номеров

Программа рассчитана на 5 лет обучения (3, 4, 5, 6 и 7 классы). Занятия проводятся в 3 классе 1 раз в неделю (1 академический час), с 4 по 7 класс 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения (третий класс)

Основной задачей является знакомство с основными положениями рук, ног, головы, корпуса; «изоляция» частей тела; растяжка; развитие координации; изучение приемов правильного дыхания.

Постановка корпуса в джаз-модерн танце, основные позиции ног и рук.

Разминка.

- Марш с подъемом бедра вперед, назад, в стороны, накрест.
- Бег (выполняется по такой же схеме как марш)
- Прыжки по 6 и 2 позициям.

«Изоляция» частей тела.

- Упражнения для головы (наклоны в стороны, вперед-назад, повороты, круговые движения)
- Упражнения для плечевого пояса (подъем плеч по одному и вместе, «тройка», через круг плечо вперед, прямо, назад, прямо). Все движения исполняются самостоятельно без добавления дополнительных движений.
- Упражнения для грудной клетки («контрак» - грудная клетка назад, грудная клетка вперед, в четвертой четверти движение грудной клеткой в стороны).
- Упражнения для таза (бедро вперед, назад, в стороны, круговые движения).
- Упражнения для стоп (отделение пяток от пола поочередно и вместе)
- Прыжки с поджатыми ногами по диагонали (ноги поджимаются назад, вперед и в стороны)
- Наклоны корпуса вперед, назад в стороны (руки в 3 позиции).

Растяжка. Проводится на середине зала или у станка индивидуально, или с партнером.

Диагональ.

- Гранд батман жете вперед и в стороны.
- Прыжок «Хоп» вверх.
- Прыжок «ножницы» вперед через три шага.

Танцевальные элементы.

- «кик» - мах ногой от колена.
- Танцевальный бег
- Шаг с опусканием на колени.
- Танцевальные комбинации.
- Вращения по диагонали.

## 2 год обучения (четвертый класс)

Дальнейшее развитие двигательных функций, расширение комплекса упражнений на «изоляцию» частей тела, выработка умения распределять движение во времени и пространстве.

Разминка.

Проходит по такой же схеме как в первом году обучения и дополняется ритмически комбинированный бег (два медленных + три быстрых бега).

«Изоляция» частей тела.

- Упражнения для головы (движения выполняются с приседанием), смещение головы вперед, назад, в стороны, при неподвижных плечах, сан-дери с наклоном корпуса вперед.
- Упражнения для плечевого пояса (движения комбинируются с приседанием, подъёмом на полупальцы).
- Упражнения для грудной клетки (движения выполняются в более быстром темпе; «крестом» - т.е. вперед, в сторону, назад, в сторону, добавляются круговые движения).
- Упражнения для таза (движения выполняются в более быстром темпе; вводятся «восьмерка» бедрами, комбинируется с движениями рук).
- Упражнения для стоп (отделение пяток от пола с разворотом колена в выворотное положение. Работа для коленного сустава).
- Наклоны корпуса с разворотом, plie, с работой грудной клетки, «сброс» корпуса вниз.

Растяжка.

Диагональ.

- Гранд батман жете через девелопе вперед и в стороны.
- «сброс» корпуса с припаданием по 6 позиции.
- Прыжок «ножницы» с руками.
- Прыжок гранд жете с продвижением вперед (с выносом одной ноги вперед и подряд на каждую ногу).
- Падение на подъем стопы при прыжках.

Комбинации на середине зала.

- Plie.
- Batteman tendu и jete.
- Rond de jamb.
- Port de brase.

Танцевальные элементы.

- «Волна» корпусом в стороны без продвижения и с продвижением.

- Прыжок с выносом рабочей ноги в сторону на 90 градусов, руки во время прыжка открываются в стороны.
- Вращение с ускорением (руки согнуты в локтях под углом 90 градусов и подняты вверх)
- Вращение с круговым движением корпуса.
- Перекаты по полу через спину.
- Перекаты по полу в полный рост.
- Танцевальные комбинации.

### **3 год обучения (пятый класс)**

Закрепление пройденного материала, развитие силы и выносливости за счет увеличения исполняемых движений, развитие координации и танцевальности, путем проучивания новых движений и комбинирования их между собой.

Разминка. Увеличивается количество прыжков.

- Мелкие прыжки по 6 позиции.
- Pas echape с окончанием на одну ногу, по восьмым.

«Изоляция» частей тела.

- Упражнения для головы (перекат головы по груди с приседанием по 2 позиции и с переходом на одну ногу, смещение головы вперед, назад с продвижением вперед и назад).
- Упражнения для плечевого пояса (увеличивается темп исполняемых движений, «тройка» с приседанием по 6 и 2 позициям; составляются не сложные комбинации из разных упражнений для плечевого пояса).
- Упражнения для грудной клетки (движения совмещаются с шагами вперед, назад, в стороны; составляются не сложные комбинации из разных упражнений).
- Упражнения для таза (подъем бедра с подниманием пяток, движение из стороны в сторону с приседанием и подъемом на полупальцы, «восьмерка» в обратную сторону).
- Упражнения для стоп и коленного сустава. (составляются не сложные комбинации из проученных ранее движений).
- Наклоны корпуса (круговые движения, «сброс» с последующим подъемом, наклон вниз с подъемом через «волну»).

Растяжка.

Составляется комбинация с логическими переходами из одного положения в другое. Опускание на пол, перекаты через поперечный шпагат на живот и на ягодицы.

Диагональ.

- Гранд батман жете с подготовкой.
- Гранд батман жете в повороте.

- Поворот сотеню.
- Прыжок «ножницы» в сторону.
- Прыжок «ножницы» без шагов, т.е. движение выполняется подряд.
- Прыжок «хоп» вверх с разворотом бедра.
- Прыжок сисон сценический.

Комбинации на середине зала.

К проученным ранее комбинациям добавляются следующие движения.

- Bateman fondu
- Движения на полу: падение с колен и броском ноги в сторону на 90 градусов, перекаат через ягодицы и ронд ногами.
- Port de brase в образе птицы.
- Adajio.

Танцевальные элементы.

- Элементы танца в стиле хип-хоп.
- Боковое шассе с выносом бедра.
- Шассе вперед.
- Па де буре.
- Прыжки с выносом ноги в сторону и с поджатой опорной ногой, руки во время прыжка раскрываются в стороны.
- Тур на плие.
- Комбинации на вращения по диагонали.
- Танцевальные комбинации.

#### **4 год обучения (шестой класс)**

Четвертый год обучения предлагает дальнейшее осваивание «изоляции» частей тела и всех основных элементов урока. Увеличивается объём физической нагрузки, в связи с этим развиваются сила и выносливость, проучиваются трюковые элементы, совершенствование приемов вращения.

Разминка.

Время разминки уменьшается за счет совмещения всех необходимых движений в одну комбинацию.

«Изоляция» частей тела.

- Упражнения для головы (перекаат головы по груди на плие по 2 позиции и с поворотами по 2 позиции).
- Упражнения для плечевого пояса (в комбинацию добавляется изменение ракурса).
- Упражнения для грудной клетки (увеличивается темп исполняемых движений).
- Упражнения для таза (составляется не сложная комбинация из всех проученных ранее движений).

- Упражнения для стоп и коленного сустава. (комбинация включает в себя танцевальные движения: «кик», переступания, шаги, броски).
- Наклоны корпуса (разворот и наклон корпуса в сторону, создавая диагональную линию от ног до головы, руки во время исполнения движения на 2 позиции; разворот корпуса в сторону, «контрак» и медленное опускание вниз через «волну» руки в 3 позиции).

Растяжка.

Диагональ.

Из всех проученных видов гранд батман жете составляются не сложные комбинации.

- Прыжок «ножницы» с разворотом корпуса на 180 градусов.
- Гранд батман жете с ронд, руки сопровождают движение ноги.
- Прыжок «фигурный».
- Проскольз на ноге, одновременно рабочая нога прижимается носком у колена.
- Проскольз на ноге, одновременно рабочая нога прямая поднимается в сторону на 45 градусов.

Комбинации на середине зала.

- Plie совмещается с port de brase.
- Batteman tendu и jete. Исполняется в стиле хип-хоп.
- Rond de jamb совмещается с Bateman fondu и исполняется в стиле модерн.
- Adagio. Комбинация составляется в каком –либо образе (крылья, ветер и т.д.)
- Партерная комбинация. Включает в себя перекаты, падения, наклоны корпуса, так же может быть составлена в образном решении.

Трюковые элементы.

- Колесо.
- Стойка на руках при поддержке партнера.
- Бедуинский прыжок
- Перекат через спину партнера.
- Поддержка партнера, который исполняет гранд ронд.

Танцевальные элементы.

- Гранд батман жете с прыжком и падением.
- «Волна» обратная.
- Комбинации на вращения по диагонали и на месте.
- Комбинации в стиле рок-н-ролла.
- Танцевальные комбинации.

## 5 год обучения (седьмой класс)

Основной задачей пятого года обучения является совершенствование пластики тела, развитие принципа непрерывности движения. Развитие танцевальности и выразительности. Умение правильно использовать сценическую площадку.

Разминка.

«Изоляция» частей тела.

К концу учебного года составляется комбинация, включающая в себя, все элементы данного раздела, с добавлением танцевальных движений (шаги, повороты и т.д.).

В течение года возможно исполнение элементов «изоляции» в каком-либо характере. Например: для бедра и плеч восточный характер, с использованием танцевальных элементов восточного танца; для головы, рук и грудной клетки в стиле хип-хоп; для стоп и коленного сустава - стиль рок-н-ролла.

Таким образом, раздел «изоляция» частей тела будет состоять из нескольких танцевальных комбинаций.

Растяжка.

Диагональ.

Этот раздел урока также состоит из комбинаций, составленных с танцевальными элементами.

- Гран батман жете.
- Гран батман жете с подготовкой.
- Гран батман жете в повороте.
- Прыжок с поджатой ногой вперед и аттитюд назад.
- Прыжок гранд жете с продвижением в сторону.

Комбинации на середине зала.

- Контрация в положении лежа.
- «Волна» с продвижением вперед и в стороны.
- Plie.
- Batteman tendu и jete.
- Rond de jamb.
- Bateman fondu.
- Adajio.
- Партерная комбинация.

Танцевальные элементы.

- Танцевальные комбинации на прыжки.



- Вращение из релаксационного раскрытия по 2 позиции в контракцию по 6 позиции.
- «Тил» - поворот с ногой, вытянутой в сторону на носок.
- «Карандаш» - поворот на прямой ноге на полупальцах, другая нога прижата у щиколотки с сокращенным подъемом.
- Пульсация торса.
- Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.

### **Используемая литература.**

1. Секрет танца. – Санкт-Петербург «Диамант» «Золотой век» 1997.
2. Никитин В . Модерн- джаз танец М.,1998
3. Кауль Н. Как научить танцевать .-Ростов 2004
4. Современные танцы. – М.: Сов.Россия, 1970.
5. Ягодинский В. Ритм, ритм, ритм. – М., 1985.
6. Дункан А. Моя жизнь в танце. М., 1930.