

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

| | | | |
|--|---|---|---|
| Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова | Согласовано заместителем директора Гореловой С.Б. 29.08.2023г. | Утверждено Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г. | . |
|--|---|---|---|

Дополнительная общеразвивающая программа

«Современная хореография»
художественной направленности

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Тюменцева Елизавета Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск

I Пояснительная записка

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа первого года обучения разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Данная программа предназначена для учащихся 13-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Современный танец» на первом году обучения составляет:

| Срок реализации | Количество часов |
|---|------------------|
| Количество часов в год на аудиторную нагрузку | 66 часов |
| Недельная аудиторная нагрузка | 2 часа |
| Недельная самостоятельная работа | 2 часа |

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока – 40 минут.

Цель: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

Задачи:

- изучить основные позиции рук и ног в джазовом танце;
- усвоить понятие позы коллапса, добиться полного расслабления позвоночника;
- изучить понятия contraction и relies, roll down/roll up; добиться правильности исполнения движения;
- усвоить понятие изоляции, научить исполнять движение одним ареалом тела изолировано от других;
- освоить основные шаги, прыжки и вращения;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся;
- приобщить к здоровому образу жизни.

II Учебно-тематическое планирование

| № | Тема раздела | Кол-во часов |
|---|---------------------------|--------------|
| 1 | Разогрев | 10 |
| 2 | Партер | 19 |
| 3 | Изоляция | 19 |
| 4 | Экзерсис у станка | 8 |
| 5 | Экзерсис на середине зала | 8 |
| 6 | Кросс | 8 |
| 7 | Всего | 72 |

III Содержание учебного предмета

Разогрев

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Партер

1. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.
2. Изучение contraction и relies в положении лежа, затем сидя на пятках.
3. Положение «свастика».
4. Перекаты.

Изоляция

ГОЛОВА:

- наклоны вперед-назад;
- наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу);
- повороты в правую и левую стороны;
- свинговое раскачивание.

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС:

- подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки;
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз);
- параллельное движение двух плеч вперед-назад с возвращением в центр;
- полукруги и круги вперед-назад.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА:

- движения из стороны в сторону.

ПЕЛВИС (БЕДРА):

- слитное движение пелвисом вперед-назад, из стороны в сторону;
- полукруги справа налево через переднюю и заднюю дугу.

РУКИ:

- изолированные движения ареалами руки (кистью, предплечьем);
- положение flex – сокращенная ладонь;
- круги кистью в параллельных направлениях;
- круги двух предплечий в параллельных направлениях;
- положение «свастика»

НОГИ:

- изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянута стопа, круги стопой;
- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад;
- круги голеностопом в свободном положении (нога в воздухе, колено согнуто).

Экзерсис у станка:

1. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out-позициям.
2. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out-позициям.
3. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie.
4. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
5. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: Press-position, I, II, III, Jerk-position, V-положения, A – B – B – положения.
2. Основные позиции ног: I и II (параллельная, out-позиция, in-позиция); III; V (параллельная и out-позиция).

3. Поза коллапса.
4. Roll down/ Roll up.
5. Drop.
6. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out-позициям.
7. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out-позициям.
8. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie.
9. Flat back в сторону.
10. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
11. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

Кросс

1. Шаги:

- простые с носка;
- на plie;
- на полупальцах;
- скрестные шаги.

2. Прыжки:

- jump по I, II параллельным и out-позициям;
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;
- leap – прыжок с одной ноги на другую;
- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

IV Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание специальной терминологии джазового танца в рамках предложенной программы;
- знание особенностей постановки корпуса, рук, ног и головы;
- знание основных позиций рук и ног модерн-джаз танца;
- умение полностью расслаблять позвоночник в позе коллапса;
- умение исполнять contraction и relies в положении лежа и сидя на пятках;
- умение изолированно двигать каждым ареалом тела;
- умение правильно и ритмично исполнять основные шаги, прыжки и вращения модерн-джаз танца;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение работать самостоятельно и в коллективе

V Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, которые проходят в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации

проводятся в конце каждого полугодия в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По окончании полугодий учебного года выставляются оценки, соответствующие целям и задачам программы «Современный танец» и ее учебному плану.

Основные критерии оценивания результатов учебной деятельности учащихся по предмету «Современный танец»:

- знание содержания упражнений, учебных и танцевальных комбинаций, знание терминологии;
- умение правильно выполнять движения и комбинации;
- умение работать «на мышцах»;
- уровень развития и подготовленности к дальнейшему освоению современного танца;
- уровень проявления отношения к урокам.

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
|---------------------------|--|
| 5 («отлично») | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |
| 4 («хорошо») | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле) |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий |
| «зачет» (без отметки) | достаточный уровень исполнения и подготовки учащегося на данном этапе обучения |

VI Материально-технические условия

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

- хореографические залы площадью не менее 40 кв. м (на 12-16 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 м/2 м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля, фортепиано, баяна) в хореографическом классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, сценических выступлений;
- раздевалки, для учащихся и преподавателей.

VI Список используемой учебно-методической литературы

1. Васильева Т.К. «Секрет танца» - СПб. «Диамант», «Золотой век», 2013 г.
2. Ивива Л.Д. «Джазовый танец» - Челябинск, 2012 г.
3. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2012 г.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2011 г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2013 г.
6. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2012 г.
7. Сарабьянов Д.В. "Стиль модерн". М. 2000.
8. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 2012 г.
9. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М., 2012 г.
10. Смит Л. Танцы. Начальный курс. – М., АСТ, 2001.
11. Феликсдал Б. Современный джаз-танец в Европе. / Балет – 1995. – № 1-2. – С. 62.