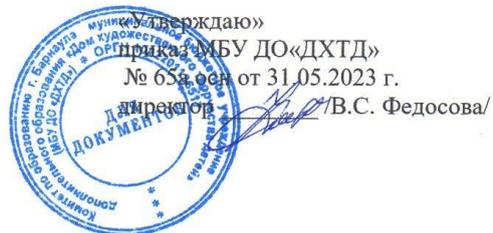


**Комитет по образованию г.Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом художественного творчества детей»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от 31.05.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Современный танец»**

возраст обучающихся – 9-16 лет  
срок реализации – 1 год.

**Автор-составитель:  
Ломова Алена Петровна,  
педагоги дополнительного образования**

**Барнаул, 2023**

## **Содержание**

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</b>	<b>стр. 3</b>
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Учебный план	
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>стр. 8</b>
<b>Список используемой литературы</b>	<b>стр. 13</b>
<b>Приложения</b>	
<b>Методические рекомендации</b>	

## **Раздел 1 .Комплекс основных характеристик**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Современный танец**» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗК**
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г;
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- **Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)**
- **Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)**
  - Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
  - Устав МБУ ДО «ДХТД»;
- **Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУ ДО «Дом художественного творчества детей».**

#### **● Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» (далее-Программа) относится к художественной направленности, является модифицированной и реализуется в сфере дополнительного образования, так как ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно-творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами хореографического искусства.

**Актуальность** данной образовательной программы обусловлена

спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В *социальном аспекте* обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец 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. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

#### **Педагогическая целесообразность**

программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно - эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также

нравственных качеств личности.

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

**Адресат программы** – обучающиеся от 9 до 16 лет.

**Уровень обучения** – базовый.

**Цель и задачи программы**

**Цель** - формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами современной хореографии

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам;
- обучение координации движений и танцевальной выразительности;
- обучение распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок танца;
- приобретение обучающимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания.

Развивающие:

- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата, обучающегося;
- развитие природных профессиональных данных,
- развитие детской эмоциональной сферы, интереса и любви к танцу.

Воспитательные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование чувства коллективизма, умения работать в команде, навыков взаимодействия с участниками образовательного процесса.

**Условия реализации программы**

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 9-16 лет, проявляющие интерес к занятиям хореографией, на основании заявлений

родителей (законных представителей), допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий – по 2 часа 2 раза в неделю (**объем** -144 учебных часа в год).

Форма проведения занятий – групповая.

Количество обучающихся в группе – 12-24 человека.

Обучение осуществляется в очной форме, язык обучения -русский

### **Формы проведения занятий**

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Учебные занятия в объединении проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

<b>Традиционные</b>	<b>Нетрадиционные</b>
1. вводное занятие; 2. изучение нового материала; 3. формирование умений и навыков; 4. повторение и закрепление изученного материала; 5. практическая работа; 6. повторительно-обобщающее занятие; 7. итоговое занятие.	1. занятие – игра; 2. занятие – конкурс;

### **Планируемые результаты**

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

### **Предметные**

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать**:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

### Метапредметные

- управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
- осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- давать объективную оценку своему труду;
- работать в команде;
- воспитывает дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывает стремление к здоровому образу жизни.

### Личностные

- воспитано уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- развито умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленными задачами;
- сформированы необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Вводный контроль
2	<b>Азбука танцевальных движений</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	Коррекция
	Ритмическая разминка	9	-	9	
	Лексика	22	2	20	
	Кросс	13	3	10	
	Партерная пластика	13	3	10	
3.	<b>Постановочная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
4.	<b>История хореографии</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
5.	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
6.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Итоговый контроль
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>15,5</b>	<b>128,5</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

*Целевая направленность:* знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

*Форма работы:* групповая.

**Теория.** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

### 2. Азбука танцевальных движений

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений.

*Хореографические термины.*

**Практика.** *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

**Лексика:** изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hiplift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerkposition.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг(V-step).

**Кросс:** передвижение в пространстве.

- Вращение, как способ передвижения в пространстве.

- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

**Партерная пластика.** Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

### **3. Постановочная деятельность**

**Практика.** В течение обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

**Танцевальная связка** - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

**Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

#### **Схема изучения танца:**

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.
2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется

внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

#### **4. История хореографии.**

**Теория.** Современные направления: хип-хоп, хаус, диско, модерн, джаз, контемпорари.

#### **5. Концертная деятельность**

**Практика.** Выступление на мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Отчетный концерт по итогам года обучения.

**6. Итоговое занятие.** Открытое занятие с демонстрацией полученных знаний и умений. Анализ работы.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Уровень обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Код-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	базовый	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы и виды контроля обучения**

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

**1. Входной контроль** - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимся, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на выворотность, гибкость, высоту прыжка, растяжку, общую ловкость, чувство ритма, музыкальность, исполнения ими простых, не сложных танцевальных элементов, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся.

**2. Текущий контроль** – проводится в течение учебного года в процессе освоения учащимися программы. Позволяет проследить степень усвоения обучающимся содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных

хореографических знаний и навыков.

**3. Промежуточный контроль** - проводится в конце первого полугодия и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков. Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

**4. Итоговый контроль** - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый контроль проводится по основным разделам образовательной программы.

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Методы отслеживания результативности	Сроки контроля
Входной	Общая эрудиция	Выполнение нормативов	Беседа, опрос, наблюдение	Начало I четверти
Текущий	Освоение учебного материала	Выполнение комбинаций, связок	Наблюдение	В течение учебного года
Промежуточный	Освоение учебного материала, творческий потенциал воспитанников, оценка личностных качеств, формирование знаний и умений	Концертная деятельность	Практическая работа	Конец I полугодия
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Итоговое занятие	Наблюдение, беседа, анализ	Последняя неделя учебного года

Для оценки теоретических знаний, полученных в ходе обучения, используется игра – викторина. Всем обучающимся предлагается ответить на вопросы на знание правильности исполнений движений классического танца, современного танца, знание танцевальной терминологии, сценического этикета, поведения в классе, знания ТБ. Обучающимся предлагается ответить на вопросы (всего 8 вопросов по разным темам программы), выполнить различные движения и объяснить правильность их исполнения. За правильный ответ дети получают жетоны. По количеству жетонов определяется количество правильных ответов и начисляются баллы. За 1 - 4 жетона (правильных ответа) начисляется 1, 6 баллов - Низкий уровень (Н), 5-6 жетонов (правильных ответов) – 2,5 баллов - Средний уровень (С), 7-8 жетонов (правильных ответов) – 3 балла - Высокий уровень (В).

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы**  
(процентное соотношение, освоенных обучающимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую танцевальных элементов	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных элементов	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не смог продемонстрировать танцевальные элементы, либо показал низкий уровень, не освоил практические умения	Не освоил программу

**Методы обучения**

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. Ученики, 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.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области хореографии. Соответствующий требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298), отвечающий квалификационным требованиям, предъявляемым к данной профессии и не имеющий ограничений для работы с детьми.

### **Материально-техническое обеспечение**

Средства обучения	Количество штук на 1 группу	% использования от продолжительности программы
Цифровые образовательные ресурсы: видеофильмы, мультимедийные презентации	8	50
Плакаты, дидактические пособия	5	100
Гимнастические коврики	20	100
Гимнастические кубы	30	50
Гимнастические резинки	30	50
Ноутбук	1	100
Акустическая система	1	100
Зеркала	10	100
Хореографические станки	По периметру кабинета, дополнительно имеются переносные станки	100

### **Список литературы.**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987

5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах - М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
14. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 198
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолевич Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Азбука танцевальных движений**

#### **Ритмическая разминка**

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить

движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело. Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

**Лексика.** *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

*Форма работы:* коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

### **Кросс**

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

### **Постановка танца**

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

### **Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:**

1. Дать общую характеристику танца:
  - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
  - б) рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус,

голова).

#### 4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность. Примерное распределение времени при полтора часовом занятии:

Ритмическая разминка - 5-7 мин.

Лексика - 20 мин.

Кросс - 15 мин.

Партерная пластика - 15 мин.

Постановка комбинации - 30 мин.

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

#### **Концертно-творческая деятельность**

• Постановочно-репетиционная деятельность:

- а) подборка музыкального материала;
- б) предварительный отбор выразительных средств;
- в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

*Целевая направленность:* приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

*Форма работы:* коллективная, групповая, индивидуальная

#### **Достижения цели обучения**

Учащиеся должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.

- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

**Счет** - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в такт» достаточно следовать ритму. Восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

**Точка** - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

**Пошаговой разбивкой** называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуется песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения.

