

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»**

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3, 4, 5 КЛАССОВ
ДЕТСКОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ

Составитель:
Шутова Ирина Олеговна,
преподаватель МБУ ДО «ДХШ»

Лесной
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Учебно-тематический план.....
3. Содержание курса.....
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Формы и методы контроля, система оценок
6. Список литературы.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс «Современный танец» разработан на основе и с учётом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Данный комплекс предназначен для использования при обучении учащихся 3, 4, 5 классов МБУ ДО «ДХШ» города Лесного Свердловской области предмету «Современный танец». Данный предмет входит в вариативную часть учебного плана названного образовательного учреждения. При составлении комплекса составителем были адаптированы существующие методики изучения современного танца к образовательному процессу в детских школах искусств.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУ ДО «ДХШ» на реализацию предмета «Современный танец», 6 лет (с 3-го по 8-й класс):

	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Максимальная нагрузка	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа
Аудиторная нагрузка	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа	33 часа

Еженедельная нагрузка составляет 1 час в неделю.

В конце каждого полугодия проводится контрольный урок.

Объём учебного времени, предусмотренный для обучения с использованием данного учебно-методического комплекса «Современный танец» 3 года (с 3-го по 5-й класс):

	3 класс	4 класс	5 класс
Максимальная нагрузка	33 часа	33 часа	33 часа
Аудиторная нагрузка	33 часа	33 часа	33 часа

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Предмет «Современный танец» проводится в форме практических групповых занятий, численность группы от 4 до 12 человек. Данная форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут

Во время занятий предусмотрены кратковременные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Цель и задачи обучения

Цель:

овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

- ознакомление учащихся с основами современной хореографии;
- развитие личности учащихся;

- формирование духовно-нравственных ценностей;
- расширение кругозора;
- укрепление здоровья;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры;
- овладение основными движениями современных танцевальных систем;
- овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.
- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца;
- совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;
- активизация интереса к современному танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- развитие координации, хореографической памяти, внимания;
- формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости;
- формирование навыков коллективного общения.

Методика преподавания сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения классического, а также современного танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;

усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров; усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируются календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

На третьем году обучения стоит задача сохранения этого максимального уровня, а также ознакомления с основными законами танцевальной драматургии, овладения навыками актерского мастерства. Важно научить детей наполнять содержанием хореографический образ. Развитие навыка импровизации – это одна из главных задач данного этапа.

Овладев основными элементами современного танца, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках, выражая внутреннее эмоциональное состояние создавать сценический образ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения. 3 класс

Наименование тем	Всего часов
Знакомство с предметом Постановка корпуса, ног, рук, головы	5
Развитие и укрепление физических данных	10
Формирование устойчивости	
Подвижность суставов	
Ориентирование в пространстве, музыкальное исполнение движений	
Изучение contraction и relies в положении сидя.	3
Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/ Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч Изоляция. Грудная клетка Изоляция. Пелвис	5
Музыкальное исполнение движений	5
Танцевальность и выразительное исполнение Танцевальные номера	4
Контрольный урок	1
Итого	33

2 год обучения. 4 класс

Наименование тем	Всего часов
Развитие и укрепление физических данных	12
Развитие выворотности	
Развитие шага	
Развитие гибкости и пластичности	
Укрепление мышц живота, спины, ягодиц, внешней и внутренней поверхности бедра.	
Сила ног, рук, стопы.	
Развитие устойчивости.	
Танцевальные комбинации.	5
Вращения	5
Развитие танцевальности и выразительности исполнения	5
Кросс: простые шаги, шаги из plie, махи, броски	5
Контрольный урок	1
Итого:	33

3 год обучения. 5 класс

Наименование тем	Всего часов
Развитие и укрепление физических данных	6
Неактивная растяжка мышц общего воздействия	
Упражнения stretch характера	
contraction и relies	2
Изоляция	3
Танцевальные комбинации: Demi и grand plie, Battement tendu, battement tendujete, Rond de jambe par terre, Grand battement	7
Кросс, шаги, прыжки, вращения	7
Танцевальные этюды	7
Контрольный урок	1
Итого:	33

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ УРОКА

1. РАЗОГРЕВ

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

2. ПАРТЕР

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на предмете «классический танец».

Соединение изученных элементов современного танца в простые комбинации (по принципу от простого к сложному);

Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация;

Изучение contraction и relies в разных положениях.

3. ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

ГОЛОВА

Наклоны вперед – назад.

Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание.

Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Движения из стороны в сторону.

ПЕЛВИС (БЕДРА)

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

Круги в параллельных направлениях двух предплечий.

Круги кистью в параллельных направлениях.

НОГИ

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deepbodybends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

- Положение contraction и release.

- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)

- Bodyroll вперед и в сторону

- Demi и grandplie

Исполнение по параллельным позициям

Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

Соединение с releve

- Battement tendu, battement tendu jete.

Исполнение по параллельным позициям

Соединение с demiplie

Соединение с прыжками

- Grandbattement

Исполнение по параллельным позициям

4. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

ШАГИ

простые с носка

на plie

на полупальцах

с крестными шагами

square (четыре шага по квадрату)

stepballchange

ПРЫЖКИ

hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

ВРАЩЕНИЯ

на двух ногах

Pirouette

ЭТЮДНАЯ РАБОТА

Различного рода импровизации

Постановочные этюды.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся демонстрирует результат обучения предмету «Современный танец» с использованием данного учебно-методического комплекса и предполагает на каждом этапе обучения наличие у учащихся таких знаний, умений и навыков, как:

1 год обучения. К концу первого года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Постановка корпуса, рук, ног

Элементарная координация движений

Работа с мышцами: «затянуть» и «расслабить»

Дисциплина исполнения движений

Выразительное исполнение под музыку

2 год обучения. К концу второго года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Владение элементарными навыками джаз-танца (позиции рук, ног, скручивание корпуса, падения)

Грамотное и выразительное исполнение движений под музыку

Формирование осознанного отношения к работе на уроке (самоконтроль)

3 год обучения. К концу третьего года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Исполнение движений изолированных центров (грудной клетки, таза, бедер, ног)

Быстрое запоминание различных комбинаций, движений

Развитие силы, выносливости, устойчивости, координации

Технически грамотное и эмоционально выразительное исполнение движений

Владение навыками самоконтроля, адекватной оценки своей работы и работы партнера

Формы и методы контроля, система оценок

1. **Аттестация:** цели, виды, форма, содержание Оценка качества освоения учебного предмета "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно. По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале: 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 плохой посещаемости аудиторных занятий.

Список литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004