

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принята на заседании
методического совета
« ____ » _____ 2015 г.
Протокол № _____

Утверждена приказом
директора МОУ ДОД «ЦВР»
№ ____ от « ____ » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»**

Автор: Иванова Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Возраст обучающихся: 19 - 60 лет
Срок реализации: 1 год

г. Оленегорск

2015 год

Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит людей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу. Систематические занятия хореографией способствуют формированию у обучающихся общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

Вовлеченность обучающихся в различные виды танцевального искусства гармонизирует эмоциональное и физическое начала, способствует формированию духовности человека, возникновению чувства собственной значимости, расширяет среду общения, воспитывает непосредственность, непринужденность и коммуникабельность.

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы (далее – программы) заключается в систематизации принципов работы с обучающимися объединения в данном направлении.

Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию обучающихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, человек избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Новизна программы состоит в том, что объединяет в себе несколько танцевальных направлений современной хореографии, таких как:

- стрип-пластика;
- GO-GO;
- соло-латина;
- бутиденс (тверк);
- джаз-модерн.

Это позволяет в дальнейшем смешивать элементы этих направлений и получать совершенно новые танцевальные связки, расширяя возможности импровизации под любое музыкальное сопровождение.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Современный танец» (раздел комплексной авторской образовательной программы «Образцовая хореографическая студия «Фантазия»/ авторы И.Н. Игумнова, Н.А. Митина, педагоги ДО МОУ ДОД ЦДТ. - г. о. Жуковский, 2012 год), в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа имеет художественную направленность и общекультурный уровень, является модифицированной.

Цель программы: удовлетворение реальных потребностей и интересов обучающихся в хореографическом искусстве.

Задачи:

- *обучающие*: ознакомление со стилями современного танца, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники различных стилей современной хореографии, обучение основам свободной импровизации;

- *развивающие*: раскрытие творческой индивидуальности обучающихся; развитие физической выносливости и силы, силы духа; формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы.

Исходя из поставленных задач, важнейшими **принципами** построения программы являются:

- **научность и доступность**: использование на занятиях доступных для обучающихся понятий и терминов, учет уровня подготовки, опора на имеющийся у обучающихся опыт;

- **системность, последовательность и доступность** в освоении трудовых приемов: изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;

- **принцип природосообразности** предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков, возможностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- **разнообразие и приоритет практической деятельности**;

- **принцип индивидуального подхода** в обучении;

- **принцип осмысленного подхода** обучающихся к творческой работе, ходу ее осуществления и конечному результату.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (108 часов) и предназначена для обучающихся в возрасте 19-60 лет. Количество обучающихся в группе - 10 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения – групповое, индивидуальное.

Музыкальное сопровождение занятия

Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит обучающихся с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия:

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: разогревающие упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных частей тела, несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % общего времени занятия.

Основная часть занятия:

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85 % общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности обучающихся. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия:

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

На эту часть отводится 5-10 % общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, поклон.

Методические особенности. В заключительной части занятия педагог проводит краткий разбор достигнутых обучающимися успехов в выполнении движений, что создает у них чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Формы и методы обучения

Направление работы и задачи объединения определяют выбор методов и приемов обучения. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера на середине зала, разучивание танцевальных связок.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить обучающимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся должны:

знать:

- описание танцевальных направлений, представленных в программе;
- базовые элементы стрип-пластики, go-go, соло-латины, тверка, джаз-модерна;

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать свое тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

Формы контроля

Так как данная программа имеет эстетическую и оздоровительную направленность для обучающихся в возрасте от 19 лет, жестких рамок контроля не предусматривается.

Результаты освоения программы просматриваются на дружественной встрече, посвященной «Всемирному дню танца», где обучающиеся показывают полученные навыки, выраженные в хореографических номерах.

Методическое обеспечение

Программа «Современные танцы » определяет четкое распределение учебного материала и его объем. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания обучающихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы. Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.
2. Видео-аудио аппаратура.
3. Тренировочные коврики.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Ведение. Беседа об изучаемых танцевальных направлениях на данном курсе. Основные требования к занятиям «современные танцы»	1	1	-
1.	Стрип-пластика	21	4	17
2.	GO-GO	21	4	17
3.	Соло-латина	21	4	17
4.	Бутиденс (тверк)	21	4	17
5.	Джаз-модерн	23	5	18
	Итого:	108	22	86

Содержание программы

Ведение - 1 час

Беседа об изучаемых танцевальных направлениях на данном курсе. Основные требования к занятиям современными танцами.

Тема 1. Стрип-пластика – 21 час

Стрип-пластика объединила в себе сразу два направления танцевальной хореографии: пластику тела – искусство владения своим телом, умение двигаться грациозно и завораживающе, по-кошачьи мягко. Этот танец предполагает красивые амплитудные движения, много разнообразных приседаний и подъемов, которые выполняются как сидя, так и стоя. При этом делаются трудные исполнимые переходы из одного положения в другое. Так что стрип-пластика – вещь очень энергоемкая.

Практические занятия – 17 часов

Практические занятия по стрип-пластике включают в себя изучение базовых элементов:

- круг грудной клеткой;
- круг бедрами;
- восьмерка бедрами (вертикальная, горизонтальная);
- волны всем телом.

После того, как обучающиеся овладели этими элементами в чистом виде, изучается их дробная составляющая:

- полукруги грудной клеткой через сокращение пресса, через растяжение пресса;
- полукруги бедрами в разных плоскостях;
- полувогнутости бедрами в разных плоскостях;
- волны корпусом, волны бедрами в разных направлениях;

После изучения дробных составляющих базовых элементов нарабатывается навык смены ритмической окраски при выполнении элементов.

Далее изучаются способы перехода от одного элемента к другому и соединение в танцевальные связки.

Тема 2. Go-Go (гоу-гоу) – 21 час

Go-Go - это стиль клубного танца, завоевавший в последнее время огромную популярность. В go-go главное - темперамент и умение красиво двигаться под музыку.

Танцы go-go - это динамичное смешение всевозможных клубных танцевальных стилей на основе стрип-пластики, адаптированной под активную музыку, звучащую на клубных танцполах. Настоящий танец go-go строится на технике и импровизации. Мало просто уметь двигаться красиво, важно чувствовать музыку, мгновенно реагировать на изменение её ритма и характера.

Практические занятия – 17 часов

На занятиях по стилю танцев go-go используются уже ранее изученные базовые элементы и их дробные составляющие стрип-пластики. Обучающиеся учатся выполнять данные элементы в более быстром темпе и нарабатывают навыки импровизации.

Тема 3. Соло-латина – 21 час

Соло-латина- это сольная программа клубной латины, включающая такие латиноамериканские танцы, как сальса, бачата, меренге, румба, самба, ча-ча-ча, реггетон, исполняемые в соло варианте.

Практические занятия – 17 часов

На практических занятиях по соло-латине используется ранее изученная база элементов стрип-пластики с выраженной характерностью латиноамериканских танцев.

Тема 4. Бутиденс (тверк) – 21 час

Бутиденс (тверк) - направление в танце, в движениях которого активно используется работа ягодиц, бёдер, живота и рук, при этом остальные части тела почти полностью неподвижны.

Занятия тверком позволяют приобрести спортивную форму, задействовав мышцы бедёр, ягодиц, поясницы, спины, ног и пресса, также обеспечить профилактику застойных явлений по гинекологии благодаря регулярной интенсивной работе тазом.

Практические занятия – 17 часов

На практических занятиях тверком изучаются такие базовые элементы как:

- бути-шейк;
- хип-тик;
- боди-рол;
- брукдаун;
- бути поп.

Тема 5. Джаз-модерн – 23 часа

Джаз-модерн - это слияние классического, модерн и джаза, как направлений. Каждое развивалось отдельно и в свое время.

Jazz-modern соединил ритм, энергию, ловкость, силу и координацию джазового танца, философию и идею, работу с весом тела и дыханием, свободный позвоночник. Вращение, прыжок, устойчивость – классический балет. Все это стало уникальной техникой. Сейчас наблюдается смешение танцевальных техник, объединение основных систем.

Практические занятия – 18 часов

В данной программе изучаются принципы модерн-джаз танца;

- изоляция;
- контракция-релиз;
- коллапс (сброс);
- импульс;

- волна.

Также нарабатывается навык использования этих принципов при импровизации с другими изучаемыми направлениями танца.

Интернет-ресурсы для педагога и обучающихся

1. www.idance.ru – Российский танцевальный портал
2. www.model-357.ru – Московская школа современного танца Model-357.
3. www.5678.ru – Информационный танцевальный портал.

Программу составила

педагог дополнительного образования

МОУ ДОД «Центр внешкольной работы»

А.М. Иванова