

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
"Оранienbaum"

198412, Санкт-Петербург, г. Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412 тел/факс (812) 422-50-88

Согласована:

"31" августа 2017г.

Заместитель директора по УМР

Н. Побырь Побырь Н.В.

Рабочая программа

на 2017-2018 учебный год

Группа: 1

Год обучения: 1-й

Возраст учащихся: 12 - 17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ"

Разработчик:

Лимонова Вероника Михайловна,

педагог дополнительного образования

Особенность организации образовательного процесса заключается в комбинировании основ различных танцевальных направлений, что позволяет получить базовые обширные знания о многообразии современной танцевальной культуры.

Задачи

Обучающие:

- обучение навыкам музыкально-двигательного движения;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом, элегантности и выразительности.
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- обучение решению постановочных и художественных задач, средствами сценической и пластической выразительности.

Развивающие:

- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы, музыкально-двигательной памяти;
- развитие инициативности, любознательности, самостоятельности, образного и аналитического мышления;
- укрепление физического и психического здоровья.
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности.

Воспитательные:

- воспитание умения слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- формирование чувства ответственности, стремления к чёткому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;
- формирование личностных качеств, таких как воля, целеустремлённость, создание творческого коллектива единомышленников;
- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Планы и перспективы на предстоящий учебный год.

Практика

Выполнение разминочных упражнений.

2. Раздел: Учебно-тренировочная работа

2.1. Координация и ориентация движения

Теория

Объяснение основных принципов координации движений в танце. Изучение техники распределения напряжения и расслабления. Объяснение понятий позиций рук, ног, наклонов и основных танцевальных движений. Изучение понятий "координации", "оппозиции", "коллапса", "изоляция", "полицентрии", "полиритмии". Объяснение взаимосвязи между подвижностью, танцем и эмоциональным выражением.

Практика

Шея и голова:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на талии.

- * резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;
- * резкий поворот головы влево, вправо;
- * наклон головы вниз вперёд-назад;
- * полукруг головой спереди, сзади;
- * полный круг головой в одну сторону, в другую сторону;
- * смещение головы за счёт шеи, а плечи на месте; движение шеей по кругу.

Плечи:

- * и.п.: ноги на ширине плеч. Выполняется приседание и одновременно поднимаются плечи, затем ноги выпрямляются и плечи опускаются;
- * поочередно поднимаем и опускаем плечи;
- * круговые движения плечами;
- * плечи вперёд - спина горбится, плечи назад – спина выпрямляется, грудь вперёд.

Руки:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются круговые движения кистями к себе, от себя, одновременно, поочередно;
- * сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, круговые движения;
- * то же самое, но в разные стороны;
- * круговые движения выпрямленной рукой;
- * волнообразные движения обеими руками.

Позиции рук:

- * Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.
- * Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.
- * Первая позиция. Руки перед торсом на уровне 'солнечного сплетения' (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.
- * Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.
- * Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.
- * Jerkposition. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Туловище:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад.
- * круговые движения туловищем;
- * перекручивание корпуса;
- * «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны.

Бёдра:

- * и.п.: руки на плечах, плечи и корпус неподвижны. Выполняется смещение бедер вправо-влево, вперёд-назад, по точкам отдельно (крестом);
- * соединение предыдущего движения по точкам в целостное круговое движение бёдрами;
- * «восьмёрка» бёдрами, корпус неподвижен.

Ноги:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполняется приседание с одновременным подъёмом на полупальцы, затем и.п.;
- * подъём на п/п на одной ноге;
- * перекаты с одной стопы на другую;

- * полукруг коленом;
- * наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе);
- * танцевальные шаги, виды шагов;
- * носки вместе, пятки врозь и наоборот – перемещение в сторону;
- * «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;
- * стоя на одной ноге, другую прижать к груди.

Позиции ног (использованы позиции ног системы Джордано):

- * Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; инпозиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.
- * Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; инпозиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.
- * Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.
- * Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.
- * Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

2.2. Растяжка и гимнастические упражнения

Теория

Основные понятия гимнастики, правила выполнения акробатических упражнений. Объяснение основных принципов растягивания и ошибок. Объяснение техники выполнения основных упражнений.

Практика

Упражнения на растяжку:

- * и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на правой ноге, затем по центру, затем на левой ноге;
- * и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперед к ногам, лежать на ногах в течение минуты;
- * работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочередно тянут вперед один другого;
- * растяжка в паре у станка;

Упражнения на гибкость:

- * лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;
- * «лягушка» - на животе достать голову ногами;
- * «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;
- * «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;
- * «берёзка» - стойка на лопатках;
- * стойка на руках;
- * кувырки и перевороты.

2.3. Развитие ритмичности и пластичности тела

Теория

Объяснения основных упражнений, используемых для более качественного управления частями своего тела. Объяснение важности расслабления мышц для развития пластичности. Понятие ритмичности и ее основного физиологического механизма.

Практика

Упражнения на развитие пластики тела:

- * волна корпусом - боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;
- * волна руками - справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;
- * «падающие шаги» - во все направления;
- * «пантера»
- * «вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);
- * «полотенце» - исполняется на полу. и.п. - звезда, начинаем переворачиваться со спины на живот, медленно переворачиваясь за вытягивающейся частью тела (нога, рука).

Упражнения на развитие чувства ритма:

- * исполнение схемы «шаг»-«хлоп»;
- * синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;
- * расстановка акцентов в ритмической композиции, ускорение темпа данной композиции.

2.4. Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии

Теория

История возникновения танца. Стили и направления танца. Спектры танцевальных жанров.

Практика

Пробы простейших физических и танцевальных элементов различных танцевальных стилей.

3. Специальная танцевально-художественная работа

3.1. Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене

Теория

Объяснение основных движений, используемых в танцевальной цепочке, принципов перестроения, рисунков. Изучение общих правил этикета для танцоров.

Практика

Последовательность разучивания танцевальной цепочки: педагог показывает под счёт, ученики выполняют движение под счёт. Затем педагог показывает под музыку, ученики выполняют движение под музыку.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений:

- * *метод разучивания по частям* сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.
- * *целостный метод разучивания* заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.
- * *временное упрощение* (для разучивания особенно сложных движений). Метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

3.2. Постановочная работа

Теория

Выбор музыкального репертуара. Обсуждение целостной концепции задумываемого номера. Обсуждение роли каждого участника и целостного эмоционального воздействия номера на зрителя. Использование для хореографических постановок сюжета и художественного образа.

Практика

Разучивание танцевальных связок. Соединение их в единую целостную танцевальную композицию. Отработка отдельных элементов. Работа над сценическим образом каждого участника номера. Формирование навыков актерского мастерства и сценической раскрепощенности, выразительности, освоение новых темпов, ритмов.

3.3. Репетиционная работа

Практика

Выработка навыков исполнения танцевального номера без участия педагога, умения замечать свои ошибки, следить за правильностью перестроения. Работа без зеркала.

4. Танцевальная импровизация

Теория

Объяснении сути импровизации в танце как способности двигаться без заученных в порядке движений, без каких то схем, комбинаций.

Практика

* Наполнить танец каким-то состоянием: ярость, страх, стеснение, раскаяние, состояние сумасшествия, состояние лунатика, осторожность и т.д.

* Станцевать какой-то творческий образ: картину, фильм, героя компьютерной игры или мультфильма, какую-то яркую личность.

* Станцевать разные состояние погоды: шторм, жару, штиль, холод, легкий дождь, туман и т.д.

* Представить, что во время исполнения элементов вас постоянно тянет к какой-то из стен, потолку, полу. Постепенно или резко передвигаться в том направлении не переставая сосредотачиваться на танце.

* Станцевать только кистями, затем руками до локтей, затем до плеча, затем руками и плечами, то же самое проделать с каждой частью ноги (стопа, колено, бедро, таз).

* Задать нижней части тела постоянное монотонное и ритмическое движение и импровизировать верхней частью. Менять тип и скорость движений, затем перевернуть технику - задать постоянное движение верхней части и импровизировать ногами.

5. Воспитательно-познавательные мероприятия

Теория

Беседы о гигиене здоровья и питания, культурной жизни города, о музыке, современной хореографии.

Практика

Выступления на концертах, посещение танцевальных фестивалей, конкурсов.

6. Контрольные и итоговые занятия

Теория

Подведение итогов работы за год. Проведение устного зачета.

Практика

Проведение технического зачета. Итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитать умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- сформировать чувство ответственности, стремления к чёткому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;
- сформировать личностные качества, такие как воля, целеустремлённость, создание творческого коллектива единомышленников;
- воспитать культуру поведения, чувство прекрасного, чувство такта, уважение друг к другу;
- развить инициативность, любознательность, самостоятельность, образное и аналитическое мышление.

Метапредметные:

- обучить умению решать постановочные и художественные задачи, средствами сценической и пластической выразительности;
- сформировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом, элегантности и выразительности;

- развить эстетический вкус, расширить кругозор;
- укрепить физическое и психическое здоровье;
- развить внимание и наблюдательность.

Предметные:

- развить музыкально-ритмическую координацию, осанку, музыкально-двигательную память;
- развить профессиональные данные, танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;
- сформировать навыки создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	по плану	по факту		Всего	Теория	Практика
1.	14.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2.	16.09		Координация и ориентация движения	2	1	1
3.	21.09		Координация и ориентация движения	2	1	1
4.	23.09		Растяжка и гимнастические упражнения	2	1	1
5.	28.09		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Растяжка и гимнастические упражнения		-	1
6.	30.09		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Растяжка и гимнастические упражнения		-	1
7.	05.10		Развитие ритмичности и пластичности тела	2	1	1
8.	07.10		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Развитие ритмичности и пластичности тела		-	1
9.	12.10		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	1	1
10.	14.10		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Развитие ритмичности и пластичности тела		-	1
11.	19.10		Растяжка и гимнастические упражнения	2	-	1
			Знакомство с музыкальными		-	1

			стилями в современной хореографии			
12.	21.10		Растяжка и гимнастические упражнения	2	-	1
			Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии		-	1
13.	26.10		Развитие ритмичности и пластичности тела	2	-	1
			Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии		-	1
14.	28.10		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии		-	1
15.	02.11		Танцевальная импровизация	2	1	1
16.	04.11		Танцевальная импровизация	2	1	1
17.	09.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	1	1
18.	11.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
19.	16.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
20.	18.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
21.	23.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
22.	25.11		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
23.	30.11		Постановочная работа	2	1	1
24.	02.12		Постановочная работа	2	1	1
25.	07.12		Постановочная работа	2	-	2
26.	09.12		Постановочная работа	2	-	2
27.	14.12		Постановочная работа	2	-	2
28.	16.12		Репетиционная работа	2	-	2
29.	21.12		Репетиционная работа	2	-	2
30.	23.12		Репетиционная работа	2	-	2
31.	28.12		Воспитательно-познавательные мероприятия	2	-	2
32.	30.12		Координация и ориентация движения	2	1	1
33.	11.01		Координация и ориентация движения	2	1	1
34.	13.01		Развитие ритмичности и пластичности тела	2	1	1
35.	18.01		Растяжка и гимнастические упражнения	2	1	1

36.	20.01		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Развитие ритмичности и пластичности тела		-	1
37.	25.01		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Развитие ритмичности и пластичности тела		-	1
38.	27.01		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
39.	01.02		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
40.	03.02		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
41.	08.02		Координация и ориентация движения	2	-	1
			Растяжка и гимнастические упражнения		-	1
42.	10.02		Развитие ритмичности и пластичности тела	2	-	1
			Растяжка и гимнастические упражнения		-	1
43.	15.02		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	1	1
44.	17.02		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	-	2
45.	22.02		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	-	2
46.	24.02		Танцевальная импровизация	2	1	1
47.	01.03		Танцевальная импровизация	2	-	2
48.	03.03		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	1	1
49.	10.03		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
50.	15.03		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
51.	17.03		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	1	1
52.	22.03		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	-	2
53.	24.03		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	-	2
54.	29.03		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	1	1
55.	31.03		Разучивание танцевальных цепочек,	2	-	2

			навыки поведения на сцене			
56.	05.04		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
57.	07.04		Разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	2	-	2
58.	12.04		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	1	1
59.	14.04		Знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	2	-	2
60.	19.04		Танцевальная импровизация	2	-	2
61.	21.04		Танцевальная импровизация	2	-	2
62.	26.04		Постановочная работа	2	1	1
63.	28.04		Постановочная работа	2	1	1
64.	03.05		Постановочная работа	2	-	2
65.	05.05		Постановочная работа	2	-	2
66.	17.05		Постановочная работа	2	-	2
67.	19.05		Репетиционная работа	2	-	2
68.	25.05		Репетиционная работа	2	-	2
69.	26.05		Репетиционная работа	2	-	2
70.	31.05		Воспитательно-познавательные мероприятия	2	-	2
71.	02.06		Воспитательно-познавательные мероприятия	2	-	2
72.	07.06		Контрольные и итоговые занятия	2	1	1
Итого:				144	25	119