

«Принято»  
на заседании педагогического совета  
ДШИ им. Ф.Ахмадиева  
Протокол № 1  
от 29 августа 2018 года



«Утверждаю»  
Директор ДШИ им. Ф.Ахмадиева  
Е.Р.Фасхутдинова  
Приказ № 11  
от 31 августа 2018 года

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

Программа по учебному предмету  
ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

7-летний срок обучения

пгт. Рыбная Слобода

## Структура программы учебного предмета

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| - характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;                               |    |
| - срок реализации учебного предмета;   |    |
| - цель и задачи учебного предмета;   |    |
| - принципы и методы обучения;  |    |
| - форма проведения учебных аудиторных занятий;   |    |
| - описание материально-технических условий реализации учебного предмета.                                       |    |
| 2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Эстрадный танец»..... | 7  |
| 3. Годовые требования по классам.....  | 7  |
| 4. Контроль и учет.....  | 9  |
| 5. Учебно-тематический план (1-4 год обучения).....  | 10 |
| 6. Учебно-тематический план (5-7 год обучения).....  | 11 |
| 7. Содержание программы (1-4 год обучения).....  | 13 |
| 8. Содержание программы (5-7 год обучения).....  | 26 |
| 9. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.....  | 45 |

## **1. Пояснительная записка.**

Мы живём в 21 веке, и в искусстве тоже отражается веяние времени. В последнее время в нашей стране происходит подъём эстрадного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

Эстрадный танец, в отличие от классического, народного, историко-бытового, впитывает в себя все сегодняшнее, что его окружает. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Эстрадные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Эстрадный танец интересен и близок молодому поколению.

*Эстрадный танец* – это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом – танцевально-игровым или просто танцевальным. Также желательно, чтобы эстрадный танец содержал элемент неожиданности – либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения. Эстрадный танец не имеет определённого стиля исполнения, он вбирает в себя все современные стили танца, смешивает их между собой, синтезирует с классическими направлениями хореографического искусства.

В основу программы «Эстрадный танец» положен опыт деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов хореографического отделения детской школы искусств; опыт посещения мастер-классов и просмотр видео-уроков педагогов из г. Санкт-Петербурга, г. Москвы, г. Казани.

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериалов, концертных выступлений, прослушивание музыкального материала и т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Эстрадный танец». Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров эстрадного искусства, а также знакомить обучающихся с лучшими конкурсными выступлениями, концертными программами и отдельными номерами эстрадных артистов.

**Срок реализации** данной программы составляет 7 лет при 7-летнем сроке обучения (с 1-7 классы).

В соответствии с уровнем подготовки и возрастом обучающихся предусмотрены занятия в 2-х группах: младшая (1-4 классы), старшая(5-7 классы).

В **младшей** группе обучение ведется на основе метода «*музыкального движения*», основанного на развитии природного музыкально-двигательного рефлекса и метода «*гармоничной пластики*», основанного на принципах дыхательности и целостности движения. Стилль движения не определяется выворотностью и физическими данными, а является проявлением естественных законов движения человеческого тела.

В **старшей** группе происходит изучение разноплановых элементов современных танцев (модерн, хип-хоп, джазовый танец, рок-н-ролл, буги-вуги, фламенко, цыганский сценический); изучение композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

### ***Цель и задачи учебного предмета «Эстрадный танец»***

#### **Цель:**

- развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций в жанре эстрадного танца.

#### **Задачи:**

- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- развивать музыкальность посредством приобщения к новым музыкальным направлениям;
- посредством импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов; развить стремление к самовыражению;
- воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками;
- создавать композиции, позволяющие проявить чувственность, эмоциональность, разноплановость характера, артистизм;
- воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам эстрадного искусства.

Прохождение программы опирается на следующие основные **принципы**:

- постепенность в развитии природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Объем содержания программы обеспечивает **вариативность** ее реализации в работе с детьми.

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядный (показ, просмотр);
- практический (непосредственное исполнение);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:** групповая. Занятия проводятся 1 раза в неделю для 1-4 классов и 2 раза в неделю для 5-7 классов (продолжительность урока – 45 минут).

Урок состоит из двух частей: теоретической и практической.

**Теоретическая часть** – знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями.

**Практическая часть** – изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень **материально – технического обеспечения:**

- наличие балетного зала, оснащенного зеркалами и тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

## 2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Эстрадный танец»

Срок обучения 7 лет

| Классы   | распределение по годам обучения |    |    |    |    |    |    |
|--|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|  | 1                               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                                    | 35                              | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                                | 1                               | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)                | 35                              | 35 | 35 | 35 | 70 | 70 | 70 |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия) | 350                             |    |    |    |    |    |    |

### 3. Годовые требования по классам

#### **1-й год обучения:**

- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;
- уметь внимательно слушать, воспринимать, оценивать музыку.

#### **2-й год обучения:**

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

### ***3-й год обучения:***

- уметь работать с музыкальным материалом;
- уметь выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь сопереживать и помогать в творческом процессе.

### ***4-й год обучения:***

- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

### ***5-й год обучения:***

- иметь представление о современных направлениях хореографии и их истоках (модерн, буги-вуги, рок-н-ролл);
- знать принципы построения движений данных направлений, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
- приобретение правильной постановки корпуса, рук, ног, головы, навыков элементарной координации движений, навыков музыкально-пластического интонирования;
- грамотно и точно исполнять программные движения;
- приобретение навыков исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыков коллективного исполнительства;
- умение работать в паре.

### ***6-й год обучения:***

- иметь представление о современных направлениях хореографии и их истоках (хип-хоп, джазовый танец);
- знать принципам построения движений данных направлений, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
- владение координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных;



- грамотно и точно исполнять программные движения;
- обладать хореографической памятью;
- приобретение навыков исполнения танцевальных комбинаций и композиций в данных танцевальных направлениях.

***7-й год обучения:***

- дать представление о современных направлениях хореографии и их истоках (фламенко, сценический цыганский танец);
- обладать силой и выносливостью;
- обладать хореографической памятью;
- грамотно и точно исполнять программные движения;
- умение комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, умение работать в ансамбле.

**4. Контроль и учет**

В ходе обучения осуществляется контроль и учет за успеваемостью учащихся:

- текущий контроль (опрос, наблюдение);
- промежуточный контроль (контрольные уроки, зачеты, классные концерты).

## 5. Учебно-тематический план (1-4 год обучения)

| Наименование темы                   | 1<br>год | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | Все<br>го<br>час<br>ов | Тео<br>рия | Практ<br>ика |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|------------------------|------------|--------------|
| 1.Музыкальное движение              | 15       | 14       | 6        | 6        | 41                     | 5          | 36           |
| 2.Элементы пластического танца      | 10       | 8        | 7        | 7        | 32                     | 5          | 27           |
| 3.Танцевально-художественная работа | 7        | 10       | 15       | 15       | 47                     | 7          | 40           |
| 4. Введение в мир искусства         | 2        | 2        | 2        | 2        | 8                      | 4          | 4            |
| 5.Импровизация                      | -        | -        | 4        | 4        | 8                      | 2          | 6            |
| 6. <i>Зачет</i>                     | 1        | 1        | 1        | 1        | 4                      | -          | 4            |
| Итого:                              | 35       | 35       | 35       | 35       | 140                    | 23         | 117          |

## 6. Учебно-тематический план (5-7 год обучения)

| №  | Наименование разделов и тем   | Количество часов |         |        |       |        |          |
|----|---|------------------|---------|--------|-------|--------|----------|
|    |   | 5 класс          | 6 класс | 7класс | Всего | Теория | Практика |
|    | <b><i>Танец «модерн»</i></b>  |                  |         |        |       |        |          |
| 1  | Введение. Место и роль танца модерн в развитии хореографии. Основоположники танца модерн. | 2                |         |        | 2     | 2      |          |
| 2  | Упражнения в партере.   | 8                | 8       | 7      | 23    | 3      | 20       |
| 3  | Упражнения в положении стоя на середине зала.   | 8                | 8       | 6      | 22    | 3      | 19       |
| 4  | Перемещение в пространстве.   | 5                | 5       | 6      | 16    | 3      | 13       |
| 5  | Прыжки  | 5                | 5       | 4      | 14    | 3      | 11       |
| 6  | Комбинирование.   | 6                | 7       | 10     | 23    | 3      | 20       |
| 7  | Импровизация.   |                  | 2       | 2      | 4     | -      | 4        |
| 8  | Просмотр видео материалов.  | 1                |         |        | 1     | 1      | -        |
|    | <b><i>Танец «буги-вуги»</i></b>   |                  |         |        |       |        |          |
| 1  | История возникновения, описание.  | 0,5              |         |        | 0,5   | 0,5    | -        |
| 2  | Разминочные упражнения.   | 2                |         |        | 2     | -      | 2        |
| 3  | Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.                         | 2                |         |        | 2     | 0,5    | 1,5      |
| 4  | Положение в паре, Взаимодействие в паре.  | 2                |         |        | 2     | 0,5    | 1,5      |
| 5  | Техника ног.  | 2                |         |        | 2     | 0,5    | 1,5      |
| 6  | Танцевальные элементы.  | 5                |         |        | 5     | 1      | 4        |
|    | Комбинирование.   | 3                |         |        | 3     | 1      | 2        |
| 7  | Просмотр видео материалов.  | 1                |         |        | 1     | 1      | -        |
|    | <b><i>Танец «рок-н-ролл»</i></b>  |                  |         |        |       |        |          |
| 1  | История возникновения, описание.  | 0,5              |         |        | 0,5   | 0,5    |          |
| 2  | Разминочные упражнения  | 3                |         |        | 3     | -      | 3        |
| 33 | Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.                         | 3                |         |        | 3     | 1      | 2        |
| 4  | Танцевальные элементы.  | 5                |         |        | 5     | 1      | 4        |
| 5  | Комбинирование.   | 4                |         |        | 4     | 1      | 3        |
| 6  | Просмотр видео материалов.  | 1                |         |        | 1     | 1      | -        |
|    | <b><i>Танец «хип-хоп»</i></b>   |                  |         |        |       |        |          |
| 1  | История возникновения, описание.  |                  | 0,5     |        | 0,5   | 0,5    |          |
| 2  | Принципы движений хип-хоп аэробики.   |                  | 2       |        | 2     | 0,5    | 1,5      |
| 3  | Стретчинг.  |                  | 4       |        | 4     | 1      | 3        |

|   |   |    |     |     |     |      |       |
|---|---|----|-----|-----|-----|------|-------|
| 4 | Элементы танца хип-хоп.                   |    | 5   |     | 5   | 1    | 4     |
| 5 | Композиция.                               |    | 4   |     | 4   | 1    | 3     |
| 6 | Просмотр видео материалов.                |    | 1   |     | 1   | 1    |       |
|   | <b><i>Джазовый танец</i></b>              |    |     |     |     |      |       |
| 1 | История возникновения, описание.          |    | 0,5 |     | 0,5 | 0,5  | -     |
| 2 | Изоляция.                                 |    | 3   |     | 3   | 1    | 2     |
| 3 | Упражнения для позвоночника.              |    | 2   |     | 2   | 0,5  | 1,5   |
| 4 | Координация.                              |    | 2   |     | 2   | 0,5  | 1,5   |
| 5 | Уровни.                                   |    | 2   |     | 2   | 0,5  | 1,5   |
| 6 | Передвижение в пространстве.              |    | 3   |     | 3   | 1    | 2     |
| 7 | Комбинация.                               |    | 4   |     | 4   | 1    | 3     |
| 8 | Просмотр видео материалов.                |    | 1   |     | 1   | 1    | -     |
|   | <b><i>Цыганский сценический танец</i></b> |    |     |     |     |      |       |
| 1 | История возникновения, описание.          |    |     | 0,5 | 0,5 | 0,5  |       |
| 2 | Разминочные упражнения.                   |    |     | 4   | 4   | -    | 4     |
| 3 | Элементы танца.                           |    |     | 6   | 6   | 1    | 5     |
| 4 | Комбинация.                               |    |     | 5   | 5   | 1    | 4     |
| 5 | Просмотр видео материалов.                |    |     | 1   | 1   | 1    |       |
|   | <b><i>Танец фламенко</i></b>              |    |     |     |     |      |       |
| 1 | История возникновения, описание.          |    |     | 0,5 | 0,5 | 0,5  | -     |
| 2 | Разминочные упражнения.                   |    |     | 4   | 4   | -    | 4     |
| 3 | Элементы танца.                           |    |     | 7   | 7   | 1    | 6     |
| 4 | Комбинация.                               |    |     | 5   | 5   | 1    | 4     |
| 5 | Просмотр видео материалов.                |    |     | 1   | 1   | 1    | -     |
|   | <b><i>Контрольный урок</i></b>            | 1  | 1   | 1   | 3   | -    | 3     |
|   | <b><i>Всего часов</i></b>                 | 70 | 70  | 70  | 210 | 45,5 | 164,5 |

## **7. Содержание программы (1-4 год обучения)**

### ***1-й год обучения***

#### ***(1 класс)***

#### **Первый раздел «Музыкальное движение».**

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

- умение начинать двигаться с началом музыки;
- умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
- умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

#### **Тема 1: «Приемы музыкально-двигательной выразительности».**

Дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

##### ***1. Освоение пружинных движений.***

Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

«Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

«Игра с мячом» – пружинное движение рук. Имитируя игру с мячом, дети упражняются в пружинном движении руки, совершенствуют работу кистей и пальцев.

## **2. Освоение маховых движений.**

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы – слабую и сильную.

Для рук используется упражнение «Взлетайте, ленты!», которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению «Мельница» (круговые махи). Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкально-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию. А также развивают умение постепенно изменять динамическую напряженность движения.

Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

## **3. Освоение плавных движений.**

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

## **Тема 2: «Основные движения эмоционально-динамического характера».**

Каждое упражнение построено на определенной музыке, характер которой определяет особенности движения. Используется музыка марша, народные мелодии.

1. **Ходьба:** спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.

2. **Бег:** легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.

*Задача* – учить изменять характер бега.

Упражнения в стремительном беге вырабатывают у детей способность двигаться собрано, целенаправленно, динамично и подготавливают к широкому бегу. Для развития легкости движения используется бег с лентами.

3. **Прыжковые движения:** подпрыгивание на двух ногах; поскоки с ноги на ногу; легкие поскоки; сильные поскоки.

Дети учатся уточнять характер и ритм поскоков.

Упражнение «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание) – вырабатывает навыки, обеспечивающие в дальнейшем легкость и четкость многих движений (бега, прыжков, поскоков и т.п.).

### **Тема 3: «Музыкально-игровое творчество».**

Игра является важным методом приобщения, активизации интереса к музыке и наиболее естественным путем к созданию музыкально-двигательных образов.

Используются музыкальные игры и музыкально-игровые упражнения. «Найди свое место в колонне» (игровое упражнение). В музыке сопоставляются два настроения – энергичное, напористое (марш) и легкое, беззаботное; дети передают их бодрой ходьбой в строгом, четком строю и свободным, непринужденным движением без строя. Упражнение воспитывает умение организованно выполнять перестроения самостоятельно, без указаний педагога. Дети воспринимают игру как своеобразное соревнование в умении слушаться музыки – четко, организованно перестраиваться, выполняя команду марша, и быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

После краткого объяснения содержания игры детям предлагается самим начинать действовать. Задание строится на одном музыкально-двигательном образе, без развития сюжета. При дальнейших повторах игры детям задаются

наводящие вопросы, напоминая особенности музыки и образов игры. Дети уточняют, несколько изменяют свои движения.

В игре дети могут самостоятельно выразить свои чувства.

## **Второй раздел «Элементы пластического танца».**

### **Тема 1: «Основы пластики».**

Наряду с классической музыкой дети также знакомятся с музыкой, ритмическая основа которой соответствует характеру плавных и “текучих” движений тела, тем самым помогая сильнее и глубже переживать создаваемые ими пластические образы.

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).

### **Тема 2: «Упражнения на вращение суставов».**

Способствуют осознанию работы частей тела, развивают гибкость и упругость позвоночника, пластику рук, стопы, укрепляют отдельные группы мышц, увеличивают подвижность суставов. Подготавливают к дальнейшей работе по освоению навыков пластического движения.

Упражнения выполняются в положении стоя, сидя и лежа на полу.

## **Третий раздел «Танцевально-художественная работа».**

Каждое занятие строится на музыкальном материале, могущем одновременно служить двум заданиям, т.е. музыка берется такая, на которой можно строить как техническую, так и художественную работу. Такой подход, в корне меняет отношение занимающегося к любому заданию.

В танцах дети закрепляют знания, умения и навыки, полученные на учебных занятиях.



Также учатся осваивать пространство зала, располагаться и перемещаться по сценической площадке. Знакомятся с таким понятием как рисунок танца. Учатся перестраиваться из одного рисунка в другой.

В музыкально-пространственных композициях дети развивают чувство коллектива: они учатся переживать музыку в общем ритме, вместе, дружно и слаженно.

В музыкальный репертуар наряду с народной и детской эстрадной музыкой можно включать небольшие произведения (или отрывки их них) композиторов-классиков. Например, К. Вебер. «Моменто каприччиозо» (отрывок); Ф. Шуберт. «Экоссез», соч. 18а, №1; В. Моцарт. Отрывок из оперы «Дон-Жуан»; Л. Бетховен. «Лендлер».

#### **Четвертый раздел «Введение в мир искусства».**

Темы бесед: “Образы природы”, “Образы искусства”.

Дети знакомятся с произведениями живописи, скульптуры; с произведениями композиторов классической музыки.

### ***2-й год обучения***

***(2 класс)***

#### **Первый раздел «Музыкальное движение».**

Материал для детей второго года обучения усложняется. Совершенствуется умение детей целенаправленно находить и изменять движения для более выразительного воплощения музыкально-двигательных образов.

Музыкально-двигательные образы делаются более значительными, глубокими по содержанию, более точными и сложными по форме. Работа над ними способствует росту творческой активности детей.

***Тема 1: «Совершенствование приемов музыкально-двигательной выразительности».***

Совершенствуется умение детей исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп. Дети осваивают более сложные движения – пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног.

Упражнение 1-го года «Игра с мячом» выполняется теперь на пружинном беге.

Упражнение «Тяжелые руки» (маховые движения) помогает детям изменить характер освоенных ранее легких маховых движений – сделать их энергичнее, тяжелее. Дети учатся в соответствии с динамикой музыки исполнять их с большим или меньшим напряжением, постепенно увеличивать размах движений.

Упражнение «Лесорубы» (подражательное движение) является усложненным вариантом упражнения «Колка дров». В нем движения технически труднее, требуют лучшей координации.

Параллельно со всей этой работой, продолжается работа над подготовительными упражнениями: расслабление мышц плечевого пояса; раскачивание рук и корпуса; постепенное сгибание и разгибание корпуса; отведение ноги назад махом и т.д.

## ***Тема 2: «Совершенствование основных движений эмоционально-динамического характера».***

Упражнение «Ускоряй и замедляй» является основным приемом для совершенствования ходьбы и бега: оно вырабатывает у детей качества, которые в дальнейшем дают им возможность естественно и непринужденно изменять выразительность этих движений, делать их, то более, то менее устремленными, целенаправленными и энергичными.

Упражнение «То бегом, то шагом» – переходы с ходьбы на бег совершенствуют оба движения: после бега шаг невольно делается легче, устремленнее, а бег после шага – пружиннее.

Большое число упражнений строится на энергичных пружинных движениях – прыжках, поскоках, сильном беге. Дети должны научиться

быстро и сильно отталкиваться (выпрямляться, отрываться от пола, подниматься).

Энергичные, стремительные образы требуют умения пользоваться сильными маховыми движениями, увлекающими за собой весь корпус.

Параллельно со всей этой работой, продолжается работа над подготовительными упражнениями: полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.

### ***Тема 3: «Музыкально-игровое творчество».***

В специальных заданиях дети приобретают способность самостоятельно изменять выразительность своих основных движений (ходьбы, бега, прыжков) в зависимости от особенностей музыки.

Возрастает роль заданий на самостоятельное воплощение в движениях музыкальных впечатлений.

Дети привлекаются к совместной разработке новых игр: предлагается тема, музыка и приблизительный план. Дети должны внести свои поправки и предложения.

Музыка используется одночастная (законченные отрывки), с одним ярким и цельным музыкальным образом. Например, Л. Бетховен. «Лендлер», Р. Шуман. «Смелый наездник».

## **Второй раздел «Элементы пластического танца».**

### ***Тема 1: «Приемы пластического движения».***

Основным приемом пластического движения на данном этапе обучения является пластическая «волна» всем телом.

После изучения тем этого раздела 1-го года обучения, дети усваивают навык пластической «волны». Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных

упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения.

Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра). Медленно выпрямляем позвоночник (Ось), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка (Цветок), голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 % и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят.

Движение пластическая «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение. Прием пластической «волны» гармонично развивает пластику тела, способствует выработке выразительного жеста.

### ***Тема 2: «Музыкально-пластический образ».***

Развивая фантазию и воображение, дети учатся на основе музыкального образа и выразительного жеста найти его пластическое решение, используя сценическое пространство.

Поэтому работа над созданием образа начинается с прослушивания музыки. Потом дети отвечают на вопросы: Какие чувства передает музыка? О чем рассказывает музыка? Как рассказывает музыка? Таким образом, дети учатся анализировать, определять структуру, форму, характер, образный строй музыкального произведения.

На основе звуковых ассоциаций рождаются образы. Определив тему музыкального произведения и выбрав ассоциативный образ, происходит выбор соответствующей позы.

Дается задание выразить всеми возможными средствами заданный образ, который гармонично существует внутри музыкального произведения. При создании образа используются дополнительные средства сценической выразительности: газовые шарфы, ленты, элементы костюма.

### **Третий раздел «Танцевально-художественная работа».**

Музыкально-пластические композиции развивают чувство сценического пространства, новое ощущение коллективного действия. Поскольку образное содержание и характер движений всецело вытекает из содержания и формы музыки, то музыка воспринимается как логичное и последовательное действие.

Используются парные и групповые задания. Их цель - уметь через сценическую композицию донести мысль, сюжет, раскрыть танцевальный образ. *Задача* - добиться полного слияния слышимого (музыкального образа) и видимого (танцевального образа).

### **Четвёртый раздел «Введение в мир искусства».**

Дети знакомятся с историей развития танцевального искусства. Узнают о творчестве одной из наиболее ярких представительниц пластического танца Айседоры Дункан.

### ***3-й год обучения***

#### ***(3 класс)***

### **Первый раздел «Музыкальное движение».**

***Тема 1: «Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков».***

Продолжается работа над основными движениями и приемами. Даются более сложные задания на координацию.

Умения и навыки закрепляются, как в работе над подготовительными упражнениями, так и в музыкально-пространственных композициях.

## **Второй раздел «Элементы пластического танца».**

### ***Тема 1: «Совершенствование навыков пластического движения».***

Совершенствуется навык пластической “волны” сидя, стоя. Осваивается движение волны руками.

Детям дается задание передать средствами пластической выразительности образы Вселенной. Например, образ дерева, образ улитки, образ птицы и т. д.

### ***Тема 2: «Музыкально–пластические этюды».***

Музыкально-пластические этюды рождаются из опыта всей предыдущей работы занимающихся.

Задача упражнений сводится к конкретным действиям, а не к игре в чувства. Этюды состоят из трех действий: начало, развитие и финал.

Далее идет развитие движения по действию, которое также заранее оговаривается. В финале образ может измениться не только внутренне (что происходит всегда), но и внешне. Например, это собирательный образ цветка, который распускается (одно музыкальное произведение), проживает лето (другое музыкальное произведение) и увядает (третье музыкальное произведение).

Этюды закрепляют навыки, полученные в упражнениях предыдущих разделов, показывают насколько точно и правильно ребенок может выполнить поставленную перед ним задачу.

Этюды – подготовка к работе над танцевальным номером.

## **Третий раздел «Танцевально-художественная работа».**

Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально – пластических композиций.

Музыкальный материал выбирается педагогом самостоятельно.

#### **Четвёртый раздел «Введение в мир искусства».**

Дети знакомятся с историей развития танцевального искусства, а также балетного искусства. Балет классический и пластический – вид танцевального спектакля. Примеры для сравнения: видеозаписи, фотоальбомы, репродукции.

#### **Пятый раздел «Импровизация».**

Музыкальное движение дает возможность детям активно входить в музыку через импровизацию, создавать свои собственные танцевальные композиции. Но прежде чем образы импровизаций станут ясными и выразительными, дети должны пройти под руководством педагога путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой.

Импровизируя, дети проявляют творческую активность, развивают воображение, раскрывают свою индивидуальность.

Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми. Например, «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер» и др.

### ***4-й год обучения***

#### ***(4-й класс)***

#### **Первый раздел «Музыкальное движение».**

##### ***Тема 1: «Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков».***

Продолжается работа над основными движениями и приемами. Даются более сложные задания на координацию.

Умения и навыки закрепляются, как в работе над подготовительными упражнениями, так и в музыкально-пространственных композициях.

## **Второй раздел «Элементы пластического танца».**

### ***Тема 1: «Пластический тренинг».***

*Задача* - совершенствовать пластику тела, развивая принцип непрерывности движения. Через образы Вселенной, научить видеть и чувствовать красоту пластической формы.

Весь пластический тренинг ведется на основе единства энергий дыхания, воображения, движения. Одновременно это единство сливается в пластике танцора с энергией окружающего его пространства.

Все пластические движения последовательно связаны между собой и образуют целостную систему из семидесяти семи упражнений, называемую “Рождение Цветка в Океане Света”.

Каждое движение выполняется в ритме естественного дыхания человека (вдох-выдох). Дыхание человека, его “органичная музыка”, рождает движение, раскрывает тело при вдохе и закрывает его при выдохе.

В гармоничном движении нет поворотов под острыми углами, все повороты осуществляются по плавной кривой: по волне, по спирали, по кругу. Эти естественные линии гармонии заложены в возможных движениях отдельных частей тела и всего тела.

### ***Тема 2: «Сценическое действие».***

В процессе обучения дети знакомятся с элементами актёрского мастерства как элементами сценического действия:

- внимание - закон сценического действия;
- воображение - основа действия;
- образ (внешний и внутренний);
- сценическая задача (движение-действие);
- взаимодействие и общение.



### **Третий раздел «Танцевально-художественная работа».**

Задача творческого процесса - добиться соответствия эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности. При этом обязательно учитываются физические данные исполнителя. Процесс создания танцев творческий, исполнение осмысленное. Музыкальный материал на выбор педагога.

### **Четвёртый раздел «Введение в мир искусства».**

Дети знакомятся с историей возникновения и развития «свободного» пластического танца и стилем «модерн».

### **Пятый раздел «Импровизация».**

Музыкальное движение дает возможность детям активно входить в музыку через импровизацию, создавать свои собственные танцевальные композиции. Но прежде чем образы импровизаций станут ясными и выразительными, дети должны пройти под руководством педагога путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой.

Импровизируя, дети проявляют творческую активность, развивают воображение, раскрывают свою индивидуальность.

Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми.

## 8. Содержание программы (5-7 год обучения)

### *5-й год обучения*

#### *(5 класс)*

### **Первый раздел «Танец модерн».**

#### ***1. Введение. Место и роль танца модерн в развитии хореографии.***

##### ***Основоположники танца модерн.***

Танец модерн, одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившейся в конце 19 – начале 20 веков в США и Германии. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, вытеснил другие термины (свободный танец, дунканизм, танец босоножек, ритмопластический танец, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный), возникшие в процессе развития этого направления. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечавшую, по их мнению, духовным потребностям человека 20 века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми и зародилось новое направление.

Айседора Дункан - основоположница свободного танца. Дорис Хамфри, Марта Грэхем, Чарльз Вейдман, Хосе Лимон, Коэн, Пол Тейлор, Рудольф фон Лабан: их роль в становлении и развитии танца модерн. Возникновение новых школ танца модерн на современном этапе. Отечественные и зарубежные школы танца модерн.

#### ***2. Упражнения в партнере:***

- положения корпуса, рук, ног и головы;

- расслабление, дыхание;
- stretch (растягивание) мышц спины, боковых мышц, рук, ног;
- stretch (растягивания) позвоночника;
- side stretch (боковые растягивания);
- позиции ног;
- позиции рук;
- contraction в основных позициях;
- release во всех позициях;
- curve, arch;
- point, flex;
- упражнения для стопы с вытягиванием ног вперед, в сторону;
- falls (падения) (1-й этап изучения);
- варианты перекатов на спине и на ягодицах;
- grand battement jete' в положении лежа на спине, боку, животе;
- de' veloppe' лежа на спине, боку, животе.

### **3. Упражнения в положении стоя, на середине зала:**

- постановка корпуса, позиции ног, рук;
- curve, arch;
- спиральное положение корпуса;
- releve'; -plie';
- rond de jamb par terre (в спиральном положении корпуса) по выворотной и параллельной позициям;
- stretch;
- battement tendu (с переносом тяжести на две ноги);
- battement releve' lent с исполнением contraction;
- tilt.

### **4. Перемещение в пространстве:**

- перемещения по диагонали (исполняются лицом и спиной по направлению движения);
- triplet;

- шаги, бег;
- падения, перекаты;
- бег на месте, с изменением направления;
- прыжки на месте по всем позициям, по параллельным и по выворотным
- saute (соте) - с двух ног на две, jump (джамп) - на двух ногах, leap(лип) - с одной нош на другую;

### **5. Комбинирование:**

- простейшие танцевальные комбинации.

### **6. Просмотр видео материалов.**

## **Второй раздел «Танец буги-вуги»**

### **1. История возникновения, описание.**

Название данного танца произошло от одноимённого музыкального стиля, так как он возник в период популярности музыки буги-вуги. В послевоенный период европейцы видели, как танцуют солдаты американской союзнической армии, и приспособили этот танец к популярной музыке. Танец получил некоторую популярность также и в Советском Союзе (в особенности в среде стилияг), не в последнюю очередь благодаря американским кинофильмам.

Буги-вуги — парный импровизационный танец, базовый шаг которого состоит из шести или восьми бит. Танец отличается энергичной пульсацией, ярко выраженным эмоциональным диалогом между партнёром и партнёршей. Существуют акробатические трюки, заимствованные в основном из танцев-предшественников — Lindy Hop и Jitterbug.

### **2. Разминочные упражнения**

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений;
- знакомство с позициями корпуса, рук и ног;
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

- упражнения для развития плавности движений рук;
- знакомство с танцевальными терминами;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов.

### **3. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений:**

- упражнения для развития координации;
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на растяжку.

### **4. Положение в паре, взаимодействие в паре:**

- начальное положение в паре – упражнение на противовес в паре;
- упражнение на «ведомость» и «ведение», положение рук в паре.

### **5. Техника ног:**

- изучение базового упрощенного шага, в дальнейшем классического основного шага буги-вуги

### **6. Танцевальные элементы:**

- простейшие движения ног (степы, кики, выпады вправо и влево и др.);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног;
- элементы в паре (американский спин, верхняя и нижняя смены, повороты, свингаут, смена мест, заход в близкую позицию, выход из нее).

## **7. Комбинирование:**

- простейшие танцевальные комбинации, этюды.

## **8. Просмотр видео материалов.**

### **Третий раздел «Танец рок-н-ролл»**

#### **1. История возникновения, описание.**

Рок-н-ролл – это не просто направление в танце, это настоящий культ, который кардинально перевернул мировоззрение общества. Он возник в Америке в начале 1950-х годов вслед за появлением музыки рок-н-ролл, которая представляла собой сочетание госпел, буги-вуги, кантри и ритм-энд-блюза. Первые мелодии рок-н-ролла и первые ритмы танца просто «взорвали» американскую молодежь, которая отбросила все ранее устоявшие моральные убеждения и отдалась всецело рок-н-роллу. Целое поколение 60-70-х годов считало этот стиль настоящей религией и стоит отметить, что танец и музыка являлись одним целым.

Принято считать рок-н-ролл упрощенной вариацией джайва. Но посмотрев на исполнение классической формы танца, язык не поворачивается назвать рок-н-ролл «упрощенным». Он просто насыщен невероятно сложными поддержками, бросками, выпадами, круговоротами и другими почти акробатическими элементами. Кстати, название этого хореографического стиля походит от английских слов «покачиваться, кружиться».

«Отцом» этого танца принято считать Алана Фрида, который создал совершенно новый стиль, взяв за основу негритянский ритм-энд-блюз, а после долгой работы над совершенствованием начал его активно пропагандировать. У этого танца есть даже настоящий официальный день рождения – 12 апреля 1954 года, который назначили после того, как в свет вышла кинолента под названием «Танцуй рок круглые сутки». Стоит подчеркнуть, что именно в этом фильме был «дебют» парного исполнения рок-н-ролла.

#### **2. Разминочные упражнения**

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений;
- знакомство с позициями корпуса, рук и ног;
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;
- знакомство с танцевальными терминами;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов.

### ***3. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.***

- упражнения для развития координации;
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на растяжку.

### ***4. Танцевальные элементы***

#### Основной ход.

Рок-н-ролл не зря называют упрощенной формой джайва, многие движения и фигуры взяты именно оттуда. Не исключение и основной ход рок-н-ролла. Первый шаг делается левой ногой назад, либо сделать шаг на месте. Второй шаг – правой ногой на месте. На счет «три» – поднять левую ногу и выполнить скрещивание с правой на уровне колена. На счет «четыре» нужно вернуть левую ногу в исходное положение. Пять –

повторяем движение третьего такта, только противоположными ногами. Заканчиваем основной ход возвратом правой ноги в исходное положение.

### Закручивание.

Партнеры становятся лицом в одном направлении. Партнер берет левую руку партнерши своей правой рукой, а свободные руки находятся на уровне талии. Первые шесть шагов партнер исполняет основной ход на месте и, подтягивая даму рукой, помогает ей выполнить поворот влево. Партнерша также исполняет основной ход, но на третьем шаге делает поворот влево к партнеру, как бы, накручиваясь на его руку. Правая рука партнерши оказывается сверху соединенных рук, и заканчивают этот элемент партнеры бок о бок. После фигуры закручивание, как правило, идет фигура раскручивание.

### Раскручивание.

Логично, что после выполнения закручивания партнерше надо «раскрутиться». Для этого ей нужно сделать поворот вправо от партнера, тем самым «раскручиваясь» от его правой руки.

Прежде всего, партнер исполняет основное движение на месте, благодаря которому партнерша возвращается на свое место. Основное движение партнера занимает полтора такта или шесть шагов. Когда партнерша вернулась на исходную позицию, партнер помогает ей сделать правый поворот, который она начинает на третьем шаге и раскручивается от его правой руки.

Раскручивание выполняется и в другую сторону (обратное раскручивание). Для этого партнеры занимают позицию «бок о бок», соединяют руки, бывшие свободными, и освобождают соединенные. Чтобы раскрутиться, партнерша делает поворот в левую сторону и выходит из позиции по левую сторону от партнера. Фигура удачно вплетается в комбинации с другими фигурами, к примеру, в такой последовательности: основное движение – закручивание – основное движение – раскручивание.



## **5. Комбинирование:**

- простейшие танцевальные комбинации, этюды.

## **6. Просмотр видео материалов.**

### **6-й год обучения**

**(6 класс)**

#### **Первый раздел «Танец модерн»**

Повторение и закрепление пройденного материала. Продолжение изучения базовых элементов техники. Использование всех уровней расположения исполнителя. Воспитание полиритмического мышления путем усложнения ритмического рисунка комбинаций, увеличение темпа исполнения. Выработка силы мышц за счет увеличения физической нагрузки, укрепление стопы за счет исполнения упражнений на полупальцах. Начало изучения больших прыжков.

#### **1. Упражнения в партере:**

- закрестная позиция;
- варианты открытия ноги для перехода из позиции в позицию 11 и закрытые и закрытые позы);
- перегибы корпуса;
- release в 4-й позиции;
- table top 4-ой в партерной позиции;
- положение arabesque и attitude в партере;
- contraction в позиции second с flex коленей и стоп (поочередно И вместе);
- contraction в положении лежа в соединении со спиралью; с отрывом от пола, подниманием спины до диагонального положения;
- движения стопы с одновременным подниманием ноги на воздух (вперед и в сторону) в положении сидя;
- slide на спину из положения сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции.

### *Упражнения на коленях:*

- plie' по параллельной позиции с использованием различных положений рук;
- curve, arch;
- falls;

### **2. Упражнения в положении стоя на середине класса:**

- исполнение arch с одновременным relevé', в pHe';
- наклон flat back вперед на прямых ногах и в соединении с plie';
- падение в сторону из положения стоя;
- contraction с переходом из 2-й выворотной в параллельную позицию, с поротом корпуса на 90 градусов и plie';
- перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, используя позу arabesc-
- rond de jamb par terre (с продвижением вперед и назад) по выворотной позиции;
- маленькие позы вперед и назад;
- battement de veloppe";
- grand battement из положения выпада.

### **3. Передвижение в пространстве:**

- triplet в полуповороте, продвигаясь вперед лицом и спиной, и в walking turn (полный поворот);
- комбинирование;
- перемещение боковыми шагами, исполняя curve, arch;
- боковые перемещения по диагонали, используя позу ekarte', нога поднимается на 45 и 90 градусов;
- arabesque, lay out;
- бег стремительный в plie в соединении с arch.

### **5. Прыжки:**

- leap - с одной ноги на другую, продвигаясь вперед;
- на одной ноге, с «отбиванием» рабочей ногой (flex, point);
- с двух на одну с разворотом на 90 градусов;

- pas e'charpe' (из параллельной позиции во вторую выворотную);
- pas chassc' в сторону, вперед.

### **6. Комбинирование:**

- развёрнутые танцевальные комбинации.

### **7. Импровизация**

## **Второй раздел «Хип-хоп»**

### **1. История возникновения, описание.**

Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным. Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину – «хип-хоп-аэробика».

Основные стили хип-хоп-аэробики: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

### **2. Принципы движений хип-хоп-аэробики**

«Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

«Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

«Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

### **3. Стретчинг**

*Упражнения по профилактике плоскостопия.*

- сгибать - разгибать пальцы ног;
- с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые);
- соединить подошвы стоп (колени прямые);

- круговые движения стопами внутрь – наружу;
- поочередное поднятие выпрямленных ног;
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

#### *Упражнения на гибкость*

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

#### *Упражнения на растягивание*

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

#### **4. Элементы танца хип-хоп (примерные):**

- Slide – скольжение;
- bodi – перекач, вращение;
- gool walk – отличная прогулка;
- push away move – отталкивание;
- peek – a boo – взгляд украдкой;
- hand against wall- рука вдоль.

#### **5. Композиции хип-хоп-аэробики**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтом или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

#### **6. Просмотр видео материалов.**

### **Третий раздел «Джазовый танец»**

#### **1. История возникновения, описание.**

Процесс зарождения джазового танца как направления происходил на основе африканской культуры, т. е. ритмов и танцев фольклорного характера, на которые накладывались различные наслоения: этнические, религиозные, эстетические. В течение долгого времени каждый из профессиональных исполнителей и хореографов вносил в стиль новые приемы. Большое влияние

на становление джазового танца оказывала и музыка, популярная в каждый период. В 40-50е годы произошел качественный скачок в ее развитии, популярная музыка сильно изменилась, а вместе с ней изменились и танцы. Именно тогда возникли основные стили современного джаза:

- джаз-рок,
- джаз-фанк,
- классический джаз,
- афро-джаз,
- бродвейский джаз,
- соул (лирический джаз).

Джаз в нашей стране явление новое. Не только танец, но и джазовая музыка пришли в Россию только в середине XX века. Но за это сравнительно короткое время джаз сумел завладеть сердцами тысяч людей. Они слушают джазовую музыку в исполнении джазовых оркестров и знаменитых певцов: Эллы Фитцджеральд, Луи Армстронга, Дюка Эллингтона, Барбары Стрейзанд, Чарли Паркера, Лайзы Минелли. А посмотрев мюзиклы: «Кошки» (Эндрю Ллойд Вебер), «Порги и Бесс» (Джордж Гершвин), «Вестсайдская история» (Леонард Бернстайн), «Шербургские зонтики» (Мишель Легран) – так и хочется танцевать в стиле джаз!

Джазу подвластны не только комедийные жанры, но и серьезные социальные драматические темы. Аудитория любителей джаза постоянно расширяется. Сейчас он стал доступен не только молодежи, но и детям младшего школьного возраста. Несмотря на то, что школа джазового танца сложилась на Западе, придя в Россию, она приобрела свои характерные черты и особенности.

На сегодняшний день существует множество стилей джаза, которые танцуют под различную музыку, но отличительными особенностями джазового танца всегда являются:

- сложный ритм и координация движений;
- акцент на работу бедер;

- синкопирование;
- изоляция.

## ***I. Изоляция***

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.
7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

## ***II. Упражнения для позвоночника***

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

## ***III. Координация***

1. Принцип управления «импульсные».
2. Координация движений рук и ног, без передвижения.

## ***IV. Уровни***

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».

2. Движения изолированных центров.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

#### ***V. Передвижение в пространстве***

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
4. Вращение en dehors с рабочей ногой на sou-de-pied и passé.
5. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
6. Прыжки: hop, jump, leap.
7. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

#### ***VI. Комбинация***

Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

#### ***VII. Просмотр видео материалов.***

### ***7-й год обучения***

***(7 класс)***

#### **Первый раздел «Танец модерн»**

Дальнейшее развитие исполнительских навыков с учетом природных данных, работа над сценической выразительностью. Развитие устойчивости при исполнении движений на полупальцах. Освоение сценического пространства. Использование в комбинациях вращений, туров, больших прыжков. Соединение изученных элементов в развернутые формы сольного танца.

#### ***1. Упражнения в партнере:***

- усложнение комбинаций с использованием всех позиций;
- contraction по 4-й позиции;

- перегибы корпуса в 4-й позиции;

- rond an air в 4-й позиции;

*Упражнения стоя на коленях:*

- pliev - опускание копчика на пятки:

а) стоя на двух коленях (колени вместе или расставлены);

б) в положении, когда колени находятся вместе, а стопы разведены;

в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа на полу;

г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа на полу;

д) с наклоном корпуса вперед или в сторону;

- contraction, arch, curve:

а) стоя на двух коленях;

б) используя spiral;

в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданное направление (вперед, в сторону, назад);

- падение в сторону:

а) с полным расслаблением;

б) с частичным расслаблением;

- BaUements:

а) grand battement в сторону с опусканием на предплечье, grand battement вперед, назад;

- slides (скольжения):

а) split на открытую ногу;

б) side lying в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием slide рукой;

в) назад, с опорой на предплечье;

назад далее

- передвижения на коленях:

а) боковое передвижение;

б) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, сгибая в колене, а другая нога подтягивается коленом);



в) slide на голени обеих ног (исполняя движение «б»), но при этом нога, делающая движение вперед, опускается на голень, оттолкнувшись при этом полупальцами для проскальзывания:

- подъемы с колен:

а) через стопы с двух коленей;

б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом.

## **2. Упражнения стоя на середине класса:**

- contraction;

- demi plie' с releve';

- grand plie' на releve';

- battement tendu в повороте по точкам по параллельной и выворотной позиции;

- battement tendu jete во всех направлениях по выворотной и параллельной позициям;

- rond de jambe par terre с четвертными поворотами по выворотной позиции;

- rond de jambe par terre через восьмерку с шагом вперед и в сторону (выполняя contraction) по выворотной позиции;

- поза с параллельным бедром в стороне (колени согнуты);

- battement fondu (обволакивающее);

- tilt на одной ноге, с перемещением в сторону;

- боковая contraction.

## **3. Передвижения:**

- contraction в позах (eкарте\ arabesques);

- вращения через шаг на вторую позицию в plie, вытягиваясь на releve' на двух ногах;

- шаг battement de veloppe на 45, на 90 градусов вперед, исполняя contraction (стопа flex и point);

- pivot с исполнением contraction (нога на 45, 90 градусов впереди).

## **5. Прыжки:**

- комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре;
- pas chasse, двигаясь спиной;
- трамплинные прыжки по параллельной позиции, с поворотом на 180 градусов и 360 градусов.

## **6. Комбинирование:**

- танцевальные этюды, танцы.

## **7. Импровизация**

### **Второй раздел «Цыганский сценический танец».**

#### **1. История возникновения, описание.**

Танцы цыган – танцы, созданные различными группами цыган. Как правило, предпосылками к их появлению была интерпретация танцев окружающих народов. Некоторые виды цыганских танцев изначально предназначались для зарабатывания денег.

По манере исполнения танцы можно разделить на таборный, сценический, уличный и салонный.

*Таборную манеру* танца отличает бессистемность и разнообразие движений, расчёт на демонстрацию виртуозности перед соплеменниками. В такой манере танцуют в своём кругу: на семейных праздниках, дома, на дискотеках.

*Сценическая манера* рассчитана на эстрадное и театральное исполнение и, вследствие, большое расстояние до зрителя, зрелищность. Исполняется артистами.

*Салонный танец* это фактически вариация сценического, рассчитанная на отсутствие сцены, сравнительно небольшое замкнутое пространство. Исполняется артистами, в ресторанах, на дому у клиента.

*Уличная манера* танца появилась при уличном исполнении танца и фактически является предшественником сценической манеры. В данный момент так называется импровизационная манера танца, сочетающая в себе элементы салонного и таборного танца, рассчитанная на возможность

выбрать оптимальные движения с учётом сложившейся обстановки: количества зрителей и расстояния до них, доступного пространства, особенностей пола, покрытия улицы, почвы, и музыки.

## **2. Разминочные упражнения**

- знакомство с танцевальными терминами;
- правильная постановка корпуса;
- работа над техникой ног (дробь);
- положение и работа рук;
- работа с традиционными ритмами (компас) фламенко;
- структура стилей (пало);
- хореография танца;
- работа с предметами (веер, кастаньеты, шаль).

## **3. Элементы танца.**

- основной ход вперёд (сценический вид);
- ход с продвижением назад;
- женский боковой ход;
- повороты;
- владение тамбурином, шалью;
- чечётка;
- хлопки;
- «дрожь» плечей.

## **4. Комбинация**

- не сложные танцевальные комбинации, этюды.

## **5. Просмотр видео материалов.**

### **Третий раздел «Фламенко».**

#### **1. История возникновения, описание.**

*Фламенко* (исп. flamenco) – традиционный музыкально-танцевальный стиль, происходящий из Андалусии. Это слияние музыкального сопровождения (токе), пения (канте) и танца (байле). Фламенко представлено несколькими десятками разновидностей (более 50). Танцы и

песни фламенко, как правило, сопровождаются гитарой и перкуссией: ритмическими хлопками в ладоши (пальмас), игрой на перкуSSIONном ящике (кахон); иногда – кастаньетами.

Отличительной чертой фламенко от многих других танцевальных направлений, является то, что на занятиях идет проработка практически всех групп мышц, ни один участок тела не остается незадействованным во время занятий.

## ***2. Разминочные упражнения***

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

## ***3. Элементы танца.***

- знакомство с танцевальными терминами;
- правильная постановка корпуса;
- работа над техникой ног (дробь);
- положение и работа рук;
- работа с традиционными ритмами (компас) фламенко;
- структура стилей (пало);
- хореография танца;
- работа с предметами (веер, кастаньеты, шаль).

## ***4. Комбинация***

- не сложные танцевальные комбинации, этюды.

## ***5. Просмотр видео материалов.***

## 9. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Авторская система пластики “Школа гармоничной Пластики и Танца”. Составитель Т.С. Преображенская-Николаенко. Журнал «Танец» (№ 1/1997), журнал «Натали» (№№2, 4, 6, 9, 12/1997).
2. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 1997г.
3. Барышников Т. Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
5. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика: изд. – ГИТИС. 2000
8. Никитин В.Ю. МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника: изд. – Один из лучших. М, 2004. – 414с.
9. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2006г.
10. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2001.
11. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.
12. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005г.
13. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
14. Смирнова Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
15. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. 2006г.