

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования – Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебrenникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## **АЗБУКА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*художественной направленности*

Срок обучения – 4 года

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Автор-составитель:  
**Александрова Екатерина  
Петровна**  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

## Содержание

<i>№</i>	<i>Название раздела</i>	<i>С</i>
<b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты и способы их определения	23
<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1.	Календарный учебный график	29
2.2.	Условия реализации программы	29
2.3.	Формы аттестации и контроля, оценочные материалы	31
<b>Список литературы</b>		32
<b>Приложения</b>		36

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука современного танца» направлена на формирование гармонично развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства, формирование и совершенствование исполнительских танцевальных умений и навыков в направлении современной хореографии. Направленность программы – **художественная**.

**Программа актуальна**, так как:

**1) разработана в соответствии** со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

2) **актуальна**, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;

3) **отвечает потребностям родителей** в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге, в творческом и личностном развитии детей с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы и «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию детей к занятиям хореографией. **Отвечает желанию детей танцевать, выступать на сцене, стремлению быть яркими и успешными.**

Дополнительная образовательная программа «Азбука современного танца»

является компилятивной. При составлении данной программы разработчик использовал программы В.Ю. Никитина «Модерн - джаз танец», С. Поляtkова «Основы современного танца», Пола Боттомера «Уроки танца», Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн».

**Отличительная особенность** программы – акцент на различные направления современного танца, которые предполагают развитие техники и индивидуальных качеств исполнителя, обучение импровизации, в значительной степени расширяют и обогащают исполнительские возможности обучающихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому и народно - сценическому танцу. Нет строгих рамок, главное - творчество.

**Адресат программы** – дети 11-16 лет.

#### *Возрастные особенности детей 11-16 лет*

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников.

Для подростков становятся чуждыми конкретные приземленные образы, характеры, сюжеты. Необходимо учитывать это при формировании репертуара.

**Количественный состав** групп по годам обучения:

1 год обучения – до 15 человек;

2- 4 год обучения –12 - 15 человек;

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с обязательным 10-минутным перерывом.

#### **Общий объем программы**

	Стартовый уровень	Базовый уровень			Всего
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
количество часов	144	144	144	144	<b>576 часов</b>

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания.

**Срок освоения программы: 4 года**

**Перечень форм обучения:** очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

**Перечень форм организации занятий:** фронтальная групповая, в малых группах.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, беседа, открытое занятие, концерт.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчётное занятие.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – развитие личностных, физических и творческих способностей детей через освоение хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- обучать основам хореографии классического и современного танцев в соответствии с программой разных лет обучения;
- приобщать обучающихся к достоянию культуры путем ознакомления с историей возникновения и развития танца;
- знакомить с техническими приёмами танцоров разного стиля;
- обучать элементам актерской техники, необходимой в хореографии.

#### ***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать способности передавать посредством танца определенное образно-эмоциональное состояние;
- развивать компетенции самоконтроля, самовоспитания, самодисциплины, саморазвития;
- развивать и совершенствовать исполнительские качества и навыки, необходимые танцовщику для работы над хореографическим произведением любого жанра и стиля.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность к самоорганизации;
- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка;
- формировать мотивацию к саморазвитию, к занятиям современной хореографией; воспитывать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях танцем; содействовать правильному физическому развитию организма детей;

### 1.3. Содержание программы

#### Стартовый уровень (1 год обучения)

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1		опрос
2.	Экзерсис. Разогрев. Стрейчинг	35		35	Контрольное занятие
3.	Упражнения для всего тела на середине зала	42	2	40	
4.	Шаги и вращение	36	2	34	Контрольное занятие
5.	Прыжки	30	2	28	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

#### Содержание программы

##### Стартовый уровень

###### Тема 1: Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство учащихся с понятием «Хореография». Постановка целей и задач на текущий год, обсуждение правил техники безопасности на занятиях. Разговор о необходимой форме для успешной работы на занятии.

###### Тема 2. Экзерсис. Разогрев. Стрейчинг.

###### **Практика:**

Повороты головы в правую и левую стороны.

Наклоны головы к правому и левому уху.

Наклоны головы вперед и назад.

Вращение головой.

Поочередное поднятие плеч.

Одновременное поднятие плеч.

Одновременное вращение плечами вперед и назад.

Одновременные махи руками.



Вращение рук в локтях.

Повороты корпуса с руками согнутыми в локтях перед грудью.

Наклоны корпуса в правую и левую стороны

Наклоны корпуса вперёд и назад

Вращение корпусом вперёд - вправо - назад - влево

Вращение бедрами

«Восьмерка» бедрами (колени слегка согнуты)

Ходьба на месте

Ходьба на месте - «ноги вместе» - «ноги врозь»

Выпады вперёд (руки на поясе)

Выпады назад (руки на поясе)

Подъёмы на полупальцы

Прыжки на месте

Прыжки вперёд - назад

Прыжки влево - вправо

Прыжки «ноги вместе» - «ноги врозь»

Прыжки крестом

Прыжки на левой и на правой ноге поочередно.

### **Тема 3. Упражнения для всего тела на середине зала.**

*Теория:* Знакомство с новыми терминами.

*Практика:*

1. Наклоны flat back - на 90 градусов вперёд и по диагонали

2. Положение contraction и release

3. Body roll вперёд и в сторону

### **Тема 4. Шаги и вращение**

*Теория:* Знакомство с новыми терминами.

*Практика:*

1. Bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперёд - назад

2. Flat step - шаг с плоской стопой на plies

3. Camel jazz walk - шаги с подъёмом колена

4. Простой трёх шаговый поворот

5. Поворот на одной ноге: одна нога (опорная) вытянута в колене и на releve, другая

подтянута к опорной ноге и сокращена в стопе.

### **Тема 5. Прыжки:**

**Теория:** Знакомство с техникой исполнения прыжков.

#### **Практика:**

hop - шаг подскок

jump - прыжок на двух ногах

leap - прыжок с одной ноги на другую.

## **Учебный (тематический) план**

### **2 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1		опрос
2.	Экзерсис	50	2	48	контрольное задание
3.	Упражнения всего тела на середине зала	43	2	41	контрольное задание
4	Основа модерн-джаз танца	50	2	48	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## **Содержание программы**

### **Тема 1: Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с программой. История возникновения стилей хореографии. Техника безопасности на занятиях хореографией.

**Практика:** Игра на знакомство

1. «Партер».

2.Переходы из уровня в уровень с начала изучения на 8 и 4 счета, а затем повысив уровень сложности на 2 счета.

3.Уделить внимание небольшим комбинациям на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы, а так же используются ноги для передвижения в пространстве.

## **Тема 2. Экзерсис**

*Теория:* Знакомство с новыми терминами.

### *Практика:*

Наклоны головы:

Наклоны вперед - назад; из стороны в сторону (ухом к плечу)

Повороты в правую и левую стороны.

Sundari - смещение шейных позвонков (вперед и назад из стороны в сторону)

«Круг» головой.

### *Плечи.*

Подъем и опускание поочередно и одновременно.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Twist (изгиб плеч) одно - вперед, другое - назад.

Полукруги и круги вперед - назад.

Шейк плеч.

### *Грудная клетка.*

Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции или на поясе.

Thrust - резкие рывки из стороны в сторону и вперед - назад.

Горизонтальный «крест» - вперед - вправо, и назад - влево.

Пелвис (бедра)

Раздельное и слитное движение пелвисом вперед - назад, из стороны в сторону.

Thrust так же из стороны в сторону, вперед - назад.

«Крест» с возвратом в центр.

Полукруги справа - налево через переднюю дугу и так же через заднюю дугу.

### *Руки.*

Изучение 1 (закрытая позиция и из классического танца) 2 и 3 позиций рук.

Координационные сочетания движения двух рук в различных направлениях и позициях.

Динамика движений рук от «мягких» движений к «жестким» и наоборот.

Сочетание переводов в позицию с изолированными движениями ареалов, (кругами, полукругами кистью, предплечьем).

### **Тема 3. Упражнения всего тела на середине зала.**

#### ***Практика:***

Deep body bend - глубокий наклон вперед.

Hinge - глубокий наклон назад, ниже 90 градусов.

### **Тема 4. Основа модерн - джаз танца.**

***Теория:*** История возникновения модерн-джаз танца.

#### ***Практика:***

Произошёл от слияния классического танца, танца модерн, африканского фольклорного танца - джазового танца. За основу взят классический экзерсис. Движения свободные и раскованные. В этом стиле присутствуют элементы импровизации.

1. Изучение пяти выворотных позиций (классических).

Изучение трех параллельных позиций (первая, вторая и шестая).

2. В модерн - джаз танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положения локтя и ладони в позициях может меняться, т. е. руки не всегда округлены, а могут быть вытянуты в локтях, и ладони могут поворачиваться в любом направлении.

Изучение трех позиций рук – позиции классического танца:

1 - подготовительное положение;

2 - первая позиция;

3 - вторая позиция;

4 – третья позиция.

- Руки свободны и находятся сбоку от торса - (подготовительное положение),

- Ладони лежат впереди на бедрах (press - position),

- Руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди - (закрытая первая

позиция),

- Руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону - (вторая позиция),

- Руки подняты вверх и вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу или вперед - (третья позиция).

3. Понятие Floor levels. Изучение уровней: стоя, сидя (ноги в различных положениях)

- Верхний уровень (на полупальцах)

- Средний уровень (на всей стопе)

- Нижний уровень (колени согнуты)

«На четвереньках»:

- Опора на руках и на коленях.

- Одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки.

- Одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

«На коленях»:

- Стоя на двух коленях.

- Стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Переходы из уровня в уровень с начала изучения на 8 и 4 счета, а затем повысив уровень сложности на 2 счета.

4. Изучение понятия stretch и выполнение упражнений в stretch - характере (растяжки). Используется в основном в партере для шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине занятия, когда двигательный аппарат достаточно «разогрет». Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не «трястись» от излишнего напряжения. Дыхание ровное и глубокое.

- Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.

- Пульсирующие наклоны торса.

5. Построение комбинаций demi plies и battements tendus на простом уровне.

С использованием параллельных и выворотных позиций ног, рук, головы, комбинированием всех этих элементов.

Уделить внимание небольшим комбинациям на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы, а так же используются ноги для передвижения в пространстве (шаги и прыжки).

### Учебный (тематический) план

#### 3 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1		опрос
2.	Экзерсис	29	1	28	Контрольное задание
3.	Упражнения для всего тела на середине зала	36		36	Контрольное задание
4.	Модерн-джаз танец «Изоляция» и «Адажио»	39	1	38	Контрольное задание
5.	Модерн-джаз танец «Cross»	39	1	38	Контрольное задание
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание программы

#### 3 год обучения

#### Тема 1: Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях хореографией.

#### Тема 2. Экзерсис

##### **Практика:**

Разогрев - основная задача привести в «рабочее» состояние все мышцы тела. Разогрев можно делать как на середине зала, так и в партере. Он различается по динамике исполнения, сочетания упражнений, выполняемых в быстром темпе, с упражнениями в медленном темпе. Нужно последовательно разогреть:

- стопы и ахилл,
- коленный сустав,
- тазобедренный сустав,

- позвоночник,

Существует несколько групп движений для разогрева:

- Движения, заимствованные из классического танца,
- Движения для разогрева и развития позвоночника,
- Упражнения stretch – характера.

### **Тема 3. Упражнения для всего тела на середине зала.**

#### ***Практика:***

Изгибы торса в различных позициях:

- Roll down
- Roll up

Релаксация тела. Упражнения для расслабления позвоночника.

- Drop (падение)
- Swing (раскачивание)

Изучение уровней: сидя и лежа (на спине, на животе, на боку)

- сидя:

*1 позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);*

*2 позиция (ноги разведены в стороны);*

*3 позиция (положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам);*

*5 позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);*

*Frog - position (колени согнуты, стопы вместе);*

*Джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);*

-сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

- лежа: на спине, на животе, на боку.

Упражнения в stretch - характере выполняются, так же как и на втором году обучения, но уже с применением всех уровней и переходами из одного в другой на 2 счета.

### **Тема 4. Модерн-джаз танец «Изоляция» и «Адажио».**

***Теория:*** Знакомство с терминологией "изоляция" и "адажио" и техникой

исполнения.

### ***Практика:***

#### ***Движения головой:***

- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;
- повороты головы вправо, влево;
- полукруг головой впереди.

*Плечи:* полукруг вперед обоими плечами и поочередно.

*Грудная клетка:* смещение вправо, влево.

*Бедра:* вперед, назад, вправо, влево, полукруг сзади (mess around).

Delphin - волна корпуса под палку.

Roll down - наклон вперед с головы, округляя позвоночник.

Roll up - обратное - выпрямление позвоночника от копчика до головы.

Shake (шейк) - боковая волна корпуса от головы, сейчас не используется.

Mess around - полукруг бедрами сзади.

Body roll (боди ролл) - волна корпуса, начиная с demi-plii и заканчивая головой.

Hinge (хинч) - прямой, без изгибов торс от коленей отклонен назад на максимальное рассрояние.

Ripple (рипл) - синкопированное сокращение пресса, наподобие контракшен.

Shimmy (шимми) - спиральное, закручивающееся движение плечей или пелвиса вправо и влево.

#### ***Изучение адажио на середине зала:***

1.Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага;

2.Отработка вращения;

3.Отработка пространственного расположения.

- Использование наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным

подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше.

- Использование различных ракурсов, изменения уровней, перемещение по



пространству класса.

Модерн - джаз танец: изучение и работа над техникой исполнения комбинаций:

Demi plie и Grand plie

Battement tendu

Battement tendu jete

Battement fondu

Rond de jambe par terre

Grand battement jete

### **Тема 5. Модерн-джаз танец «Cross»**

**Теория:** Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями заимствована из классического танца.

#### **Практика:**

##### **Шаги:**

- Шаги примитива (афро - танца)
- tap step - удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед.
- Шаги в джаз манере
- Шаги в рок манере (из-за такта на счет «И»)
- Шаги с мультипликацией.
- Триплет - комбинация трех шагов на два счета.
- Канканирующие шаги
- Связующие и вспомогательные шаги

##### **Прыжки:**

- С двух ног на две на одну
- С одной ноги на другую с продвижением
- С одной ноги на ту же ногу

##### **Вращения:**

- На двух ногах
- На одной ноге
- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- Повороты на различных уровнях

## Учебный (тематический) план

### 4 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1		опрос
2.	Экзерсис	29		29	Контрольное задание
3.	Упражнения для всего тела на середине зала	21	1	20	Контрольное задание
4.	Шаги, вращения, прыжки	30		30	Контрольное задание
5.	Основные движения Contemporary dance	31	1	30	Контрольное задание
6.	Понятие «Импровизация»	31	1	30	Контрольное задание
7.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание программы

#### 4 год обучения

#### Тема 1: Вводное занятие.

**Теория:** 1.Сведения об истории возникновения стилей хореографии (приложение 1);

2.Методические рекомендации технического выполнения элементов эстрадной и современной хореографии (приложение 2);

#### **Практика:**

3. Импровизация в танце (приложение 4);

4. Перечень позиций эстрадном современном танце (приложение 6);

5. Словарь терминов по эстраднему и современному танцу (приложение 7);

*Практическое занятие:*

#### Тема 2. Экзерсис

#### **Практика:**

Разогрев - основная задача привести в «рабочее» состояние все мышцы тела.

Разогрев можно делать как на середине зала, так и в партере. Он различается по

динамике исполнения, сочетания упражнений, выполняемых в быстром темпе, с упражнениями в медленном темпе. Нужно последовательно разогреть:

-стопы и ахилл

-коленный сустав

-тазобедренный сустав

-позвоночник

Существует несколько групп движений для разогрева:

-Движения, заимствованные из классического танца

-Движения для разогрева и развития позвоночника

-Упражнения stretch - характера

### **Тема 3. Упражнения всего тела на середине зала.**

*Теория:* Знакомство с новыми терминами.

#### ***Практика:***

Работа над ракурсами и чувством позы:

1."V" (ви) - позиция (открытая и закрытая)

2.Поза "L" (эль), кисти направлены от себя

3.Видоизмененные позы классического танца (арабески)

### **Тема 4. Шаги, вращения, прыжки**

#### ***Практика:***

##### *Шаги:*

-Шаги примитива (афро - танца)

-tap step - удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед.

-Шаги в джаз манере

-Шаги в рок манере (из-за такта на счет «И»)

-Шаги с мультипликацией.

-Триплет - комбинация трех шагов на два счета.

-Канканирующие шаги

-Связующие и вспомогательные шаги

##### *Прыжки:*

-С двух ног на две на одну

-С одной ноги на другую с продвижением

-С одной ноги на ту же ногу

*Вращения:*

-На двух ногах

-На одной ноге

-Повороты по кругу вокруг воображаемой оси

-Повороты на различных уровнях

## **Тема 5. Основные движения стиля Contemporary dance**

*Теория:* Знакомство с терминологией.

*Практика:*

Основой является театральная форма подачи танцевального действия, делается акцент на понимание и осознание того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс.

Contemporary - это направление современного танца, которое берёт своё начало с таких танцевальных направлений как Jazz Modern и в своей технике избегает чётко обозначенных движений классического балета (хотя и использует его некоторые принципы), что делает этот стиль более многообразным и экспрессивным. (см. модерн-джаз танец)

## **Тема 6. Импровизация.**

*Теория:* Знакомство с термином "импровизация". Импровизация в танце (приложение 4)

*Практика:*

Эта работа - исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте, способности сознания оставаться "здесь и сейчас" при непрерывном изменении внешних условий. Исследование развилось в новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с мыслительным процессом, воображением.

1.Импровизации на основе изучаемого материала четвертого года обучения:

2.Импровизации на основе всего изученного материала курса.

## **Тема 7. Итоговое занятие**

### ***Практика:***

Контрольный урок на основе всего изученного материала курса (движения головой, корпуса, экзерсис, прыжки, cross, исполнение танцевальной комбинации).

## **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

### **Личностные результаты:**

- сформированность основных эстетических потребностей, ценностей и чувств обучающихся через приобщение к миру искусства;
- наличие мотивации к танцевально - театральной деятельности;
- сформированность культуры поведения в социуме и общения со сверстниками и взрослыми в соответствии с возрастом;
- наличие мотивации к развитию самодисциплины и ответственности, к самосовершенствованию.

### **Метапредметные результаты:**

- наличие мотивации к здоровому образу жизни и стремления к поддержанию здоровой физической формы;
- развиты в соответствии с возрастом познавательные процессы: память, внимание, мышление, воображение, фантазия, наблюдательность;
- развит в соответствии с возрастом эмоциональный аппарат, проявляется способность сопереживать, вести диалог, выражать свои чувства, в том числе, в танце

### **Предметные результаты:**

- знание основных специальных хореографических терминов;
- овладение основами хореографии и современного танца в соответствии с годом обучения;
- имеет представление о танцевальном образе;
- знаком с основными специальными хореографическими терминами;
- развито чувство ритма и ориентации в пространстве.

**Оптимальным способом проверки результатов** является система мониторинга. Используются «Карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметная компетентность)», «Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств обучающихся». (Приложение). Помимо анализа диагностических карт способом проверки достигнутых результатов являются выступления детей на концертах, фестивалях и конкурсах разного уровня, презентация проектов.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** итоговые и конкурсные выступления, открытые занятия. Запланированы родительские собрания, анкетирование родителей для выявления степени удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг; обязательное привлечение родителей к организации и проведению экскурсий, концертов, конкурсов и фестивалей.

**Форма промежуточной аттестации** – отчётный концерт.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

	Сроки	Кол-во учебных недель	Сроки контрольных процедур
<b>1 четверть</b>	<b>01.09-31.10</b>	<b>7,5</b>	15.09-22.09
<b>2 четверть</b>	<b>01.11-31.12</b>	<b>8,5</b>	28.11-31.11
Зимние каникулы	01.01-08.01		
<b>3 четверть</b>	<b>09.01-31.03</b>	<b>11,5</b>	
<b>4 четверть</b>	<b>01.04-30.05</b>	<b>8,5</b>	18.05-24.05
Летние каникулы	01.06-31.08		
<b>всего</b>		<b>36</b>	

## **2.2.Условия реализации программы**

### **Требования к материально-техническим условиям реализации программы «Азбука современного танца»:**

Минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- театрально-концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием;
- учебные аудитории для групповых теоретических занятий;
- хореографический зал площадью не менее 75 кв.м. (на 20 обучающихся), имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен;
- зеркала размером 7м x 2м на трёх стенах;
- аудиоаппаратура (магнитофон, музыкальный центр);
- аудио материал для занятий;
- стенд для информации, наглядных пособий и методических материалов
- раздевалки для обучающихся и преподавателей;
- костюмерная с пополняемым фондом сценических костюмов.

### **Кадровое обеспечение:**

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «хореография», владеющей навыками преподавания классического, современного и эстрадного танца.

### **Методическое обеспечение:**

#### **Основные методы обучения:**

- *Методы визуального и аудиального восприятия*, которые способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим

методам можно отнести: показ упражнений и связок, демонстрацию мастер-классов в формате видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию визуальной и музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- **Игровой метод** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах здорового соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

- **Метод использования слова** (вербальный) — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,
- беседа, обсуждение

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся:

• **Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

• **Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение



можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии проектной деятельности и лично-ориентированного обучения**, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Воспитательная часть программы** реализуется следующим образом:

1. Беседы о требованиях, предъявляемых к обучающимся (техника безопасности, правила поведения в танцевальном зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
2. Тематические беседы о хореографии и мастерстве танцора.
3. Посещение родителями открытых уроков и концертов.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей, посещение мастер-классов, концертов хореографических коллективов
7. Участие в благотворительных концертах, посещение с концертами социальных учреждений.

### ***Информационное обеспечение***

Важным условием для получения результатов является применение:

- Аудиозаписей для разминки;
- Аудиозаписей для музыкального сопровождения номеров;
- Видеоматериалов с выступлениями хореографических коллективов, методикой исполнения движений;
- Создание и администрирование интернет сообщества студии (группа ВКонтакте, WhatsApp), в которых происходит обсуждение актуальных

вопросов, публикация фото и видеоматериалов с выступлений студии, видео мастер-классы.

Электронные ресурсы с материалами по хореографии:

<https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>

<http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi>

<http://lessons-pv.ru/tanci-813.html>

### **3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### ***Формы контроля:***

- отчетный концерт;
- участие в конкурсах разных уровней;
- открытые занятия для родителей.

Оценочные материалы, позволяющие оценить уровень освоения программы, представлены в Приложении: «Карта развития физических данных», «Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств», «Сводная карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметная компетентность)»

## Список литературы

*Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке*

### **Психолого - педагогическая литература:**

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

### **Специальная литература:**

1. Бабакин, Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. и др. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 128 с.
2. Бакланова, Т.И. Педагогика современного танца/ Т.И. Бакланова.- М.: Планета музыки, 2019. 160 с.

3. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.
4. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в современной хореографии / И.Г. Есаулов. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань, 2017. - 141 с.

#### **Литература для родителей:**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и танцы». - М.: ВАКО, 2018.- 204 с.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль, 2019. – 164 с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2018. – 112 с.
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 2017. – 186 с.
5. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-пресс, 2018. – 134 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1](https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1) - о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
3. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com) Сайт посвящен хореографам и танцорам.
5. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.
6. <http://horeograf.ucoz.ru/blog> Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.
8. [http://list.mail.ru/10091/1/0\\_1\\_0\\_1.html](http://list.mail.ru/10091/1/0_1_0_1.html).
9. [https://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie\\_tancory\\_khoreografy\\_i\\_baletmejstery\\_ko](https://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_ko)

[mplekt\\_%20plakatov/1-1-0-3](#) .Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры  
10. <http://www.gallery.balletmusic.ru> - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

*Карта развития физических данных (по 5-балльной шкале)*

ФИ ребенка

возраст

группа

№	упражнение	показатели			примечание
		сентябрь	декабрь	май	
1.	Прыжок с места				
2.	Пресс (30 сек)				
3.	Шпагат: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правый</li> <li>• Левый</li> <li>• Поперечный</li> </ul>				
4.	«Мостик» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Высота</li> <li>• Расстояние от рук до ног</li> </ul>				
5.	Отжим от пола				
6.	Стопа				
7.	Ахилл				
8.	«Бабочка»				
9.	«Французская лягушка»				
10.	«Коробочка»				
11.	Подвижность плечевого сустава: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ширина по скакалке</li> <li>• Угол наклона</li> </ul>				
12.	Скакалка (30 сек)				
13.	Наклон вперед до пола				
14.	Наклоны в сторону с палкой				

## Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств обучающихся

Ф.И. обучающегося	Усвоение социальных норм и правил	Способность к конструктивному взаимодействию	Ориентация на успех	Трудолюбие	Личная организованность	Ответственность	Самоконтроль результатов личной деятельности	Инициативность	Овладение необходимыми трудовыми предметными навыками	Установка на ЗОЖ	Средний балл
1.											
2.											

### Оценочная шкала:

1балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

2балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

3балла – оптимальный уровень (качество присутствует);

4балла – продвинутый уровень (качество развито).

## Сводная карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметная компетентность)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень освоения дополнительной образовательной программы
			А	Б	В баллах (А+Б):2
1					
2					

Оценочная шкала: 1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); 2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); 3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует).

### Сведения об истории возникновения стилей хореографии

#### 1. Jazz - street

Стиль jazz - street относится к современным эстрадно-уличным танцам.

Стиль насчитывает небольшое количество движений.

Его движения сформированы на основе движений джазовых танцев - линди - хопа и джиттербага. Движения jazz - street очень удачно ложатся на музыку рок - н - ролла и hip - hop, поэтому движения jazz - street ошибочно относят к этим стилям, хотя это не так.

Сам стиль насчитывает небольшое количество движений. Начало свое этот стиль берет из танцев джаз-модерна, к которым приложили руку чернокожие уличные танцоры.

Стрит-джаз – современное танцевальное направление, отличительной особенностью которого является множество стилей: R'n'B, модерн, локинг, поппинг, рагга, хаус, электрик бугалу и, конечно же, классический джаз. А за основу в нем, как и в большинстве новомодных сейчас танцевальных направлений, заложена танцевальная база хип-хопа.

Стрит-джаз предполагает для танцора возможность импровизации, использование и владение многими техниками. Это совершенно свободный стиль, в котором смешалось все самое лучшее из множества танцевальных направлений. Стиль все время дополняется, обогащается новыми элементами, совершенствуется и развивается. Этот процесс постоянный.

Родиной стрит – джаза, как и множества других стилей уличного танца, является Америка. Сам, классический, джаз-танец, как вид свободного танца, появился и сформировался на границе 19-20 столетий, в результате смешения африканской и европейской танцевальных культур. Название танец получил от названия одноименного стиля музыки. Характерные черты джаз – танца, – это точные, законченные движения, жесткий ритм, эмоциональность, импровизация, иногда даже



агрессивность. Со временем от джаз - танца отпочковалось несколько, вполне самостоятельных, танцевальных стилей: классический джаз, бродвей – джаз, афро – джаз, фанк - джаз, стрит-джаз, флэ и блюз. На сегодняшний день они отличаются между собой не только манерой исполнения, но и даже направлением и стилем музыкального сопровождения.

Точных дат и фактов возникновения конкретно направления стрит-джаз история не сохранила. Поэтому во множестве источников в биографии танца история начинается с 50 годов прошлого века, с рождения Дона Кэмпбелла, основателя локинга. Вот шли годы, за локингом был придуман поппинг, а потом и электрик буги. Так классический джаз был дополнен и модифицирован этими стилями, в результате чего и появился стрит-джаз, как самостоятельное танцевальное направление.

На сегодняшний день стрит - джаз довольно популярное танцевальное направление. Оно считается элитным направлением мирового шоу- бизнеса. Его зрелищность и энергетика, его неудержимый драйв постоянно граничат с эпатажем.

Базовые движения стрит джаза: возбуждение, толчок, вспышка и волна, идущие от груди, плеч, локтей или бедер. С этого начинаются движения телом в сторону или вперед, что придает процессу движения спонтанную и неожиданную активность. В процессе танца ноги в стрит – джазе движутся в стиле скольжения - «глайда», или в виде простого перешагивания «степ-степ». Ключевые элементы танца – волны создают очень сложные рисунки во время исполнения, и между собой отличаются техникой выполнения (от плавных до ломаных). От хип-хопа стрит- джаз отличает исполнения мелких движений, плавно перетекающих друг в друга. В хип - хопе же такие движения широкие и размашистые. Очень часто стрит- джаз визуально невозможно разбить на отдельные элементы. Он, как единый дышащий и пульсирующий организм, живёт своей особенной жизнью, повинуюсь только ритму музыки. Но после каждого вдоха – точка, дающая новый толчок и взрыв движениям, скольжение, за ним фиксация. Потом движение, следом - его отсутствие. Вот такой он стрит – джаз, – прекрасный, гармоничный и противоречивый.

Стрит-джаз в одежде предпочитает стиль, который повторяет стиль локинга 70-х

годов. Это белые рубашки, галстуки, шляпы, подтяжки, иногда джинсы. В одежде главное - это чувство свободы и комфорта, которые должны полностью соответствовать свободному и независимому стилю уличного танца.

## **2.Flash**

В переводе с английского – вспышка. Стиль так назван не случайно, так как все его движения быстрые и динамичные. Этот стиль является наследником – диско, популярным он был в 80-х, 90-х годах. Элементы стрит-джаза использовали в своих выступлениях: Dr. Alban, экзотик-поп-дуэт «Кар-мэн». Внешне не сложные, но эффектно выглядящие движения этого стиля идеально подходят для музыки с высоким темпом и размером 4/4.

## **3.Джаз-фанк**

Джаз-фанк – (англ. Jazz-funk) – это великолепная выжимка из лучших движений различных танцевальных стилей. Новый и потрясающий стиль джаз-фанк позволит выделиться Вам на любой танцевальной площадке. Не смотря на то, что джаз-фанк собрал под своим крылом техники разных современных танцевальных направлений, этот стиль имеет свое лицо – это открытая постановка корпуса, страсть, огонь, резкие и плавные движения, эмоциональность, блеск в глазах и множество манерных движений. Это выделяет джаз-фанк среди всех танцевальных направлений.

Именно поэтому джаз-фанк притягивает все большее количество танцоров для изучения данного стиля. В этом интересном танце сосредоточено многое: страсть История стиля джаз-фанк началась недавно в США и уже сегодня джаз-фанк называют одним из самых красивых и динамичных танцевальных направлений.

На сегодняшний день стиль танца джаз-фанк активно используется в постановках концертных номеров и программ для известных артистов во всем мире: Бритни Спирс, Бейонс, Джанет Джексон и множество других популярных исполнителей во всем мире.

Джаз-фанк требует хорошей физической подготовки и желания полностью отдаваться танцу, не обращая внимание на происходящее вокруг.

Законодатели этого танцевального направления, столь популярного в США,

сами до сих пор затрудняются объяснить, почему оно получило название «джаз-фанк» – с джазовой музыкой танец, который в России красноречиво окрестили Diva-dance, не имеет ничего общего. Эта подчас вызывающе, кричаще манерная хореография на любые треки популярной музыки, характеризующаяся включением элементов таких эпатажных стилей как вакинг, движений рук, позировок и проходов. При этом аналогично стрит-джазу, сохраняется джазовая манера обыгрывания музыки, подача, повороты, прыжки и экспрессия. Ритмический рисунок хореографии очень жесткий и четкий с характерными джазовыми затяжками. Зрелищность, манерность и эпатаж – «три кита» этого бум-направления, начало которому положили Bobby Newberry, Brian Friedman, Kevin Maher. Неслучайно лучшие шоу таких суперзвезд, как Бритни Спирс, Бейонсе, Джанет Джексон, Леди Гага поставлены в стиле джаз-фанка.

#### **4. Самба - регги**

Самба - танец бразильского происхождения, представляет собой слияние африканских танцев, завезённых в Бразилию во времена работорговли, с танцами народов Испании и Португалии.

Самба - это изящные движения бёдрами, изображающие весёлый флирт, заигрывание друг с другом. Некоторые движения самбы кажутся неприличными, но без них самба теряет свой смысл и характер.

Самба-рэгги прелестный и очень простой вариант известного по всему миру танца самба, рассчитанный на тех, кто совершенно не умеет танцевать. Наслаждаться этим танцем можно в одиночку, потому что для самбы-рэгги партнер вам не нужен. Самбу-рэгги не нужно путать с аэробикой, когда на переднем плане красуется один солист или солистка, а остальные что-то повторяют за ним. Бразильская самба-рэгги рассчитана на широкие площади, на огромные толпы танцующих, танцующих на равных с лидером.

#### **5. Мамбо**

Клубная латина — клубные (социальные) латиноамериканские танцы.

Социальными, клубными эти танцы называются потому, что их основное назначение — не сцена (хотя при желании и грамотном подходе из любого танца

можно сделать сценическое действие), а жизненное применение — дискотеки, вечеринки, фестивали и т.д.

Клубные танцы - это не какой-то определенный стиль, скорее, - это множество различных стилей, объединенных одним приложением - их танцуют в ночных клубах.

Клубные танцы – это всегда самая модная музыка, да-джеи, тусовка, - интрига, азарт! Как правило, они предполагают свободу движения, импровизацию, умение моментально переключаться на другой стиль, следуя за ди-джемом. Обычно на дискотеках в хороших клубах весь вечер работают go-go танцоры, задающие залу общий ритм и стиль.

Родина мамбо - Куба, однако в наши дни этим танцем наслаждаются во всем мире. В отличие от сальсы, меренги, ламбады, мамбо не имеет четко выраженных фольклорных корней. Оно создавалось искусственно, и потому вполне закономерно то, что в разных регионах его танцуют по-разному. Куба по праву может гордиться родившимися на ее земле изумительными танцами и ритмами. Интересно, что название - мамбо - приписывают знаменитым колдунам виду, умевшим погружать человека в гипнотический транс. Считалось, что они сумели вложить в мамбо часть своей магии.

## **6. Hip-Hop**

Хип-Хоп танцы – это жизнерадостный и энергичный танец. Танец хип-хоп остаётся популярным, современным и узнаваемым на танцевальных площадках и широко применяется в других стилях современной хореографии.

Хип-хоп – это андерграунд, это уличные танцы черных кварталов Нью-Йорка. Важное значение в нем отводится импровизации и умению слушать музыку, выделяя в ней смысловые акценты, и выгодно их обыгрывая.

## **7. Break-dance**

Он зародился на улицах Нью-Йорка в 1970-х годах, и довольно быстро стал очень популярным. Многие молодые люди учились танцевать брейк, наблюдая за танцорами, копируя их движения и тренируясь вместе с ними. Брейк так же можно освоить, посещая танцевальные студии. Существует два различных стиля брейка –

боди-поппинг и брейкинг.

В стиле Боди-поппинг танцоры двигаются как роботы, но при этом довольно изящно. Разрозненные автоматические движения совершаются в очень быстром темпе.

*Брейкинг* – это очень сложный и даже опасный стиль. Состоит из акробатических вращений, которые проделываются на полу. Элементы акробатики встречаются из африканских плясок и фрагменты бразильского боевого искусства рабов – «капоэйры».

*Апрок* – один из первых видов брейка. Это довольно агрессивный танец – соревнование, который танцевали подростки на улицах Нью-Йорка. В апроке танцоры из разных команд состязаются друг с другом в мастерстве. Все встают в круг, в центре которого находятся танцоры. Соревнующиеся показывают наиболее трудные и опасные движения, которые они знают, а зрители определяют победителя. Многие движения апрока заимствованы из карате и других боевых единоборств, однако в апроке партнеры не касаются друг друга.

Брейк очень выразительный танец. Многие его движения заимствованы из пантомимы – искусства «говорить» движениями своего тела.

В Россию брейк пришел в конце 80-х. на Арбате развернулась одна из самых крупных тусовок би-боев (от сокращения брейк-бой, что означает парень танцующий брейк). Проводилось много конкурсов среди команд брейкеров (в Сочи, в Подмоскowie в академгородке Черноголовка). Затем мода на брейк утихла, и только в 1995-1997 годах брейк стал опять популярным вместе с музыкой реперов. Но это был уже не тот брейк 80-х, а энергичный, изобилующий акробатическими и силовыми элементами, быстрыми проходками и прыжками брейкинг.

Традиционно брейк-данс считается мужским танцем, но признание в нем получили и многие девушки. В переводе с английского, break-dance – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки.

Среди современных танцев брейк-данс — самый экстремальный и предъявляет наибольшие требования к физической силе и выносливости танцора.

Однако брейк-данс содержит не только развивающие мощност и выносливость spinning или power moves (крученые элементы и связки между ними – вращения на голове, прыжки на руках, обороты на руках или на одной руке на 360, 720 и более градусов, перемещение ног вокруг тела с опорой на руки) и freeze (фиксации положения тела при выполнении определенного элемента), но и верхний брейк данс: техничную работу тела style/footwork (так называемые забеги) и top или up rock (перемещения с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент), которые позволят Вам применить в танце, помимо физической силы, еще и творческие способности.

Ошеломляющая изобретательность, с какой брейкеры исполняют работу ног, силовые движения и фриззы, показывает, что самореализации в танце брейк данс нет пределов: break dance предлагает Вам стать атлетом и креатором - развить уникальный стиль.

Большинство танцоров брейка носят свободную, удобную одежду, не сковывающую движений. Прекрасно подойдет спортивный костюм или мешковатые брюки и трикотажная футболка. На ноги лучше всего надеть жесткую обувь, например кроссовки, зашнурованные цветными шнурками. Для выполнения более сложных движений танцорам необходимы наколенники и налокотники, а также шляпа или кепка чтобы защитить голову при вращении на голове.

## **8. Tecktonik**

Тектоник – это не только самый популярный вид современного танца, который известен еще как электроданс, это еще и стиль жизни молодежи, возможность для нее показать свое восприятие окружающего мира.

Танцы в стиле tecktonik раскроют новые грани возможностей вашего тела, позволят само совершенствоваться, обрести легкость во всем теле и почувствовать себя лучшим на танцполе.

История движения Тектоник в начале XXI в. на вечеринках в Бельгии предлагалась музыка в стиле Hardtech, Hardtrance, а так же Euro Dance. В то время самым популярным стилем был Jumpstyle, идея которого заключалась в том, чтобы прыгать, двигая одной ногой (потом другой) взад-вперед в такт басов. Те вечеринки

были похожи на современные вечеринки Tecktonik. Затем эта концепция пришла во Францию, в клуб на окраине Парижа Митрополис.

### **9. House**

House начал свое развитие еще в 70-х, когда зародилась так называемая «эра диско». В 80-х впервые появилось понятие «Time to Jack». «The Jack» - базовое движение в хаусе, из которого развилось целое направление танца. Хаус – это прежде всего контроль над телом и энергией, которая в танце либо сдерживается, либо выпускается взрывной волной. House – танец, где задействовано все тело, однако, самое главное мастерство хаусера – владение танцполом, работа ног совместно с телом (Jacking). Новые движения в хаусе заимствовались из таких танцевальных направлений как: Capoeira, latin dances (salsa), а также джаза, бибопа и даже африканских танцев. Все они были приспособлены под биты хауса и «аранжировались» с помощью базы House – Jacking.

### **10. Contemporary dance**

Contemporary dance - новое направление в современной хореографии. Где основой является театральная форма подачи танцевального действия, делается акцент на понимание и осознание того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс.

Contemporary - это направление современного танца, которое берёт своё начало с таких танцевальных направлений как Jazz Modern и в своей технике избегает чётко обозначенных движений классического балета (хотя и использует его некоторые принципы), что делает этот стиль более многообразным и экспрессивным.

### **11. Модерн - танец**

В дословном переводе модерн-танец - современный танец. В дальнейшем этот термин стал собственным именем для направления в хореографии. Эта система танца связана с именами великих исполнителей и хореографов, В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица. В танце-модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца-модерн сформировалось под

влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира. Эксперименты в области движения и в частности танца начались еще в середине XIX века. Можно упомянуть теорию "телесного выражения" Ф. Дельсарта и эксперименты Ж. Далькроза в области создания движенческого алфавита для зрительного воплощения музыки. Современный танец, или танец стиля модерн зародился в конце 19 века. Многие танцовщики считали, что классический балет налагает слишком много ограничений на пластику танцующего и эмоциональную наполненность танца. Двое американских танцовщиков – Айседора Дункан и Луи Фуллер – стали основателями школы танца модерн. Дункан разработала очень свободный танцевальный стиль, где использовались очень быстрые, выразительные движения тела.

Фуллер применил театральное освещение и костюмы для создания фантастических эффектов.

## **12.Джаз - танец**

Джаз – энергичный и выразительный танец. Танцевать джаз очень весело, к тому же он улучшает координацию движений. Почти все танцы, которые можно увидеть в мюзиклах и музыкальных фильмах, - это джаз-танцы. Заниматься джазом может кто угодно, независимо от роста и веса. Лучше заниматься с 13 лет, когда кости уже достаточно окрепли, потому что джазовые движения требуют большого напряжения спины и таза.

- Ритм и координация движений – наиболее важные аспекты танца джаза. Необходимо научиться согласовывать свои движения с ритмом музыки. Ритмы джазовой музыки более сложные, чем энергичный и простой ритм поп-музыки.

- Синкопированный ритм - это очень важный навык в джаз-танце. Отрабатывая синкопирование, лучше слышится ритм той музыки, под которую танцуешь.

- В танце джаз часто используются движения бедер и таза. Они придают танцу особую выразительность. Вращение бедрами также помогает научиться быстро реагировать на ритм, что необходимо для джаз-танца.

- При изолированном движении подвижна только одна часть тела, в то время как все тело остается неподвижным или же двигается в противоположном направлении.



Как и вращение бедрами, изолированные движения подчеркивают ритм музыки. Создается впечатление, будто музыка проходит сквозь тело танцора. Изолированные движения постепенно превратились в довольно сложное искусство, которое сейчас широко используется исполнителями брейк-данса.

Джаз - танец развился из танцев африканских племен. Эти танцы были привезены в Карибский регион и в Америку африканскими рабами в 17-18 веках. В течение нескольких веков шло слияние африканской и американской культур, и в результате возник этот уникальный зажигательный танец. Джазовая музыка и танец развивались как часть «черной» культуры в Америке. Основными музыкальными инструментами в джазе являются саксофон, фортепиано, контрабас, труба и барабаны. Эта музыка использует различные, очень энергичные ритмы, ноги от нее сами пускаются в пляс. В течение многих лет джаз танцевали только под джазовую музыку, но начиная с 40-х годов стали использовать популярную музыку с подходящим ритмом. В 19 веке получили развитие уличные развлекательные представления, включавшие в себя песни танцы под джазовую музыку. Сначала такие представления давались только черными танцорами для черных зрителей. В 20-е годы 20 века джазовая музыка и танец приобрели огромную популярность, как среди черных, так и среди белых и распространились в Европе. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые привнесли в джазовый стиль новые приемы и стали обучать джазу других. Одновременно джаз обогащался элементами европейских танцев, например, фокстрота. В 40-50-е годы популярная музыка претерпела значительные изменения, а вместе с ней видоизменились танцы. В этот период возникли стили современного джаза (блюз, лирик, бродвейский, hot, модерн-джаз, cool, афро-джаз, west coast, рок, латино, калипсо).

### **13.Степ. Чечетка.**

Один из самых стильных видов танца. Учиться танцевать, или как говорят профессионалы, бить чечетку очень весело и интересно. Этот танец может быть основан на твоём собственном ритме, выстукиваемом ногами независимо от той мелодии, под которую ты танцуешь. Качества для чечеточника – хорошее чувство ритма и координация движений. Основные движения чечетки производятся

ступнями частью ноги от колена, движения рук и головы тоже важны, но они лишь дополняют движения ног. Чечетка зародилась в Америке в 19 веке. Корни ее лежат в ирландской жиге и английской сельской чечетки – танца первых поселенцев. Постепенно европейские танцы смешались с африканскими, завезенными в Соединенные Штаты рабами. В жиге в основном используются сложные движения ног и ступней, в африканских же танцах ступни ног не сгибаются, в то же время как тело ритмично двигается под бой барабанов. Чечетка появилась впервые, когда черные рабы на своих плантациях соединили в своих танцах элементы жиги и сельской чечетки со своими ритмами.

Со временем чечетку начали танцевать белые, и в конце концов она стала профессиональным танцем. У танцоров появилась специальная обувь с металлическими набойками на подметках, они начали обучаться технике танца. Наибольшей популярности чечетка достигла в 1930-х годы. Ее танцевали в голливудских мюзиклах такие звезды, как Фрэд Астер, Билли Робинсон, Элионор Пауэлл, Джин Келли.

Фрэд Астер – наиболее известный чечеточник. Он обучался в балетной школе, и его стиль отличался особым изяществом и элегантностью. Основной чертой американской чечетки, которую называют джазовой, является свободные движения, что делает танец очень изящным и плавным. Европейский стиль больше похож на ирландский или английский танец, который танцуют в деревянных башмаках (сельская чечетка). Движения данного стиля более пружинистые, а тело танцоров остается неподвижным. Танцоры всегда импровизируют, выражая свое настроение посредством танца. Сначала чечетку танцевали под джазовую музыку, потом она изменялась, в 20-е годы под чарльстон, в 30-е под свинг, в 40-е под би-боп. Сейчас предпочтение отдается мелодиям голливудских фильмов.

Популярные танцы можно танцевать парами или группой, не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия.

#### **14.Рок-н-ролл.**

Стал популярным в 1950-х годах, после песни «Танцы круглые сутки», Билла Хэйли. Американские подростки в то время танцевали под тяжелый ритм-энд-блюз –

музыку черных, ставшую популярной во время второй мировой войны. Рок певец – Элвис Пресли скомбинировал блюз с кантри и другими стилями, получился совершенно новый вид – рок-н-ролл. Музыка очень экспрессивна. У нее простой танцевальный ритм и она предназначена для молодых. С 1953 по 1959 годы было выпущено огромное количество альбомов – это был расцвет классического рок-н-ролла. В Америке танец рок-н-ролл называют джиттербаг, а в Британии – джайвинг. В 30-е годы джиттербагом называли танец под музыку в стиле свинг (очень быстрый, динамичный с акробатическими движениями). Рок-н-ролл не такой стремительный, но живой и энергичный танец. Партнеры держатся за руки быстро поворачиваются и кружатся. И танец, и музыка имели ошеломляющий успех и из Америки распространились по всему миру. В конце рок-н-ролл стали исполнять в коммерческих шоу.

Девушки танцующие рок часто надевали широкие пышные юбки, которые закручивались вокруг фигуры, делая танец еще более энергичным. Обувь на плоской подошве, чтоб не повредить ноги во время танца. Подвязывали на шею шарфики и носили короткие носочки. Юноши надевали мешковатую свободную рубашку и узкий галстук, узкие брюки или джинсы и замшевые туфли. В России таких людей называли – стилягами. Они носили длинные сюртуки, брюки «дудочки» и туфли с острыми носками.

*Стролл* – это веселый и подвижный групповой танец. Все танцоры выстраиваются в линию и делают шаги все вместе. В Америке этот танец танцуют в два ряда – юноши напротив девушек.

*Акробатический рок-н-ролл* – это комбинация рок-н-ролла, гимнастики и атлетических движений. Этот стиль стал популярным в Европе и был включен в программу международных соревнований, в которых участвуют танцевальные пары из многих стран мира.

*Серок* – новый танец, основанный на французском стиле рок-н-ролла. Название происходит от (фр. «с est roc» - «это рок»). Многие элементы похожи на рок-н-ролл, все же его движения более «вертикальные» и четкие с элементами джаза и чечетки.

## Методические рекомендации технического выполнения элементов эстрадной и современной хореографии

### 1. Суть современного танца.

Целью современного танца является выражение чувств и настроений, а потому этот танец довольно свободный, универсальный. А так как мысли и чувства людей различны, то танцоры постоянно ищут и изобретают новые движения. Им совсем не нужно придерживаться определенной техники.

В отличие от балета, в современном танце роль мужчины столь же значима, как и роль женщины.

### 2. Отличительные черты балета от современной хореографии:

Балет	Современный танец
Движения и позы всегда изящны и красивы.	В танце могут быть показаны и малопривлекательные стороны жизни.
У танцовщика должны быть определенные пропорции и форма тела, что достигается тренировками с детства.	Танцовщик может иметь любой рост и вес, при условии, что он достаточно гибок и силен.
Танцовщики выглядят совсем легкими, их прыжки как будто отрицают законы притяжения.	Многие движения производятся на полу. Танцовщики используют силу притяжения для выполнения наклонов и прыжков.
Основные движения строго определены. Все танцовщики обязательно разучивают эти движения.	Существует множество стилей танца, каждому из которых необходимо учиться.
Каждый балет обычно имеет какой-либо сюжет и определенные персонажи.	Танцы передают чувства и настроения, а не рассказывают какую-то историю.
В балете существуют особые костюмы, (пачки – не скрадывающие движения). Балерины одевают специальную обувь (пуанты) для танца на пальцах.	Костюмы танцовщиков могут быть совершенно различными: от повседневных до чрезвычайно вычурных и роскошных. Танцоры часто выступают босиком.

3. Выполняя *плие*, старайтесь отчетливо ощутить течение энергии в противоположных направлениях. Когда колени сгибаются, корпус напротив, должен

тянуться вверх макушкой головы. Выпрямляя колени, поднимайтесь вверх плавно, чувствуя, как энергия идет вниз и выходит в пол через пятки.

При выполнении плие следить за тем, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги и обе ступни (нельзя заваливаться ни на большой палец, ни на мизинец). Центр тяжести должен находиться точно по центру между ногами, не смещайте вес тела на одну ногу.

При выполнении деми плие пятки от пола не отрываются. Удерживание пяток на полу развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Икроножные мышцы работают так много (полупальцы, прыжки, различные виды шагов), что их нужно как следует укрепить растяжкой на деми плие.

При выполнении плие по пяти классическим позициям важно соблюдать полную выворотность ноги от бедра. Колено сгибается всегда по направлению к носку. Согнутые колени должны находиться над пальцами ног, на одной вертикальной оси с ними, (давим на мизинцы) и в выворотной позиции, и в невыворотной.

При опускании в глубокое плие нужно удерживать пятки как можно больше дольше, отрывая их от пола только в самый последний момент. Поднимать пятки следует мягко, не сухим толчком. Не задерживаясь в этом положении, следует сразу опустить пятки и начать подниматься. Не опускайтесь настолько глубоко, чтобы сесть на пятки, от этого вы потеряете контроль над мышцами бедер и спины.

Поднимание из плие так же важно, как и опускание. Не ослабляйте контроль при подъеме из плие, колени должны выпрямляться плавно, не сухо и резко.

По мере того как колени выпрямляются, нужно подтягивать вверх мышцы бедер (и передней и задней поверхности). Спину нужно держать прямой и подтянутой, плечи должны находиться точно над бедрами (т. е. лежать в одной плоскости). Нельзя допускать прогиба в пояснице и напряжения в плечах и шее. В момент, когда колени полностью выпрямляются, не распускайте ягодицы (это распространенная ошибка).

Ягодицы должны оставаться собранными и напряженными во время всего движения. Поднимаясь из плие по выворотной позиции, старайтесь притянуть друг к

другу внутренние стороны бедер.

Овладение плие – одна из важных технических задач для танцовщика. При правильном исполнении плие выпрямляет и укрепляет спину, бедра, голеностоп. При неправильном исполнении оно может повредить тем же частям тела.

4. **Батман тандю** очень важное упражнение, требующее не только правильного понимания, но и многократного повторения. Движение складывается из работы нескольких частей тела.

Самое главное – контролировать центр тела, усвоить правильное положение спины. Без умения держать спину невозможно добиться свободы движений.

Вес тела целиком на опорной ноге, работающая нога действует свободно, при этом движется с усилием, не пассивно. При отведении стопы (вперед, в сторону, назад) следует оторвать пятку и постепенно вытянуть подъем стопы, все время касаться пола кончиками пальцев. Обе ноги сильно вытянуты в коленях. Не сгибая колена, приведите стопу в позицию, скользя кончиками пальцев по полу, постепенно сгибая подъем стопы и опуская пятку (распространенная ошибка – слегка сгибать колено при отведении ноги и при возвращении в позицию). Сохраняйте подтянутость в бедрах (другая ошибка – увести бедро опорной ноги в сторону и «сесть» на опорную ногу).

5. При выполнении **батмана тандю жете** колено и стопа предельно вытянуты, вся нога в воздухе натянута, как струна. Большой палец должен оставить пол последним, и первым коснуться пола при опускании ноги. Распространенная ошибка – слишком рано сгибать подъем стопы при опускании, отчего стопа сразу ставится на пол всей подошвой, а не опускается постепенно при приведении в позицию.

Исполняя бросок, не садитесь на бедро опорной ноги, не распускайте ягодицы. Корпус подтянут и неподвижен в талии, нога работает только от бедра, не выдергивайте ее из сустава. Следите за тем, чтобы пятка каждый раз опускалась на пол.

Во всех позициях следите за тем, чтобы колено опорной ноги не расслаблялось в момент, когда приводится работающая нога. Зачастую оно сгибается

так незначительно, что это трудно заметить.

При выполнении *battements riche* нога предельно вытянута, колющий удар носком делается очень быстро, нога сразу отскакивает вверх. Акцент движения – только вверх. Если допустить ошибку, делая акцент в пол, искажается весь смысл движения.

### *6. Повороты, вращения.*

Вращения развивают подвижность тела, вырабатывают устойчивость, подтянутость корпуса и ног.

Повороты тела вокруг своей оси (вращение) должны исполняться с четким осознанием себя в пространстве, с ощущением, что вы видите точку на горизонте цель перед собой, к которой стремитесь. Ось вращения должна проходить по центру и оставаться спокойной и устойчивой. Внешне вращение может выглядеть энергичным либо сдержанным, но в любом случае центр должен удерживать контроль и четко регулировать направление форса.

Корпус должен быть абсолютно прямым и подтянутым, только это даст возможность сохранить равновесие и координировать движения разных частей тела.

В подавляющем большинстве вращений движущей силой является подъем на полупальцы и поворот вокруг своей оси. Есть, впрочем, и другие источники первоначального толчка, форса. Дать начало повороту может рука, нога, бедро. Локоть и даже голова. Источник форса, являющийся обратным к подъему на полупальцы, - опускание в плие с акцентом вниз.

Важный аспект вращения – это форс. Не только чисто зрительный форс, обычно определяемый «держать точку», но и внутренняя сфокусированность, собранность.

### *7. Прыжки.*

Прыжки развивают легкость и эластичность движений. Они могут быть маленькие (невысокие) и большие (высокие), с более глубоким предшествующим плие. На плие пятки до начала прыжка не отделяются от пола. В момент прыжка сначала должна отделиться от пола пятка, затем подушечка стопы, и в последнюю очередь – носок.

Корпус во время прыжка сильно поднят, колени и носки должны быть сильно вытянуты с самого начала прыжка в воздух и до опускания в плие. Опускаться на пол после прыжка нужно очень легко и плавно, сначала касаться пола пальцами и затем плавно ногу на пол всей ступней. Завершая прыжок в плие, нужно следить, чтобы пятки опустились на пол и не отрывались от него. Приземляясь, держите спину подтянутой, не оседайте в грудном отделе. От этого из легких резко выходит воздух и сбивается дыхание. Кроме того, напряжение блокирует диафрагму, что совершенно останавливает движение, не давая ему плавно перейти в следующее. Старайтесь уловить момент зависания в воздухе. Радостное чувство, испытанное при первой удачной попытке прыжка, никогда не следует терять, напротив, оно должно расти вместе с вашей техникой и продлевать момент парения. При первоначальном изучении прыжков надо стремиться к легкости, не к высоте.

**8. Стретчинг.** Растяжка - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Стретчинг хорош тем, что основан на естественном движении. Вспомните, как сладко бывает потянуться после сна. Или с каким наслаждением мы, устав от долгой сидячей работы, распрямляемся, с усилием вытягиваемся, чувствуя, как проходят утомление и сонливость. Упражнения стретчинга, помогают растягивать мышцы и стимулируют их работу.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025