

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств с. Федосеевка»
(МБУ ДО «ДШИ с. Федосеевка»)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
предмет по выбору
«Современный танец»
для хореографического отделения**

7 - летний курс обучения
(возраст обучающихся 7-15 лет)

с. Федосеевка

«Рассмотрено»
Методическим советом
МБУ ДО «ДШИ с. Федосеевка»
дата рассмотрения 10.04.2015 г.
«Принято»
Педагогическим советом
Дата принятия 25.05.2015 г.



Н.М. Примакова
(подпись)

25.05.2015 г.

Присл. № 76

Разработчик:

Куриленко С.П. преподаватель
МБУ ДО «ДШИ с. Федосеевка»
по классу хореографии

Рецензенты:

Сигарева И.Н., заслуженный работник РФ,
преподаватель высшей категории
по классу хореографии МБУ ДО ДМШ № 5

Саломатина С.А., почетный работник
СПО РФ, преподаватель высшей категории
ОГАПОУ «Старооскольский педагогический
колледж»

Рецензия
преподавателя высшей квалификационной
категории по классу хореографии МБУ ДО «ДМШ №5»
Сигарёвой Ирины Николаевны
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по
предмету по выбору «Современный танец»
составленную преподавателем МБУ ДО «ДШИ с. Федосеевка»
Куриленко С.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по предмету по выбору «Современный танец» является своевременной и необходимой с точки зрения художественно-эстетического и духовно-нравственного воспитания учащихся хореографических отделений ДШИ. В программе отражено современное видение перспектив развития и популяризации современного танца, отражен всесторонний подход к развитию личности ребенка, его творческих и индивидуальных способностей.

Содержание программы по предмету по выбору «Современный танец» полностью соответствует п.5. ст. 12 Закона «Об образовании» в РФ № 273-ФЗ и примерным требованиям к образовательным программам.

Структура программы достаточно четко систематизирована, подробна и последовательна, но в то же время не ограничивает творческую мысль педагога, что является несомненным плюсом.

Немаловажная роль отводится методической грамотности и дисциплине. В сочетании с новаторскими приемами психодиагностического подхода, это позволяет решить широкий круг задач преподавателя-хореографа.

В программе уделяется большое внимание возрастным особенностям учащихся и объему знаний, полученных ими на других предметах. Данная программа отражает разнообразие репертуара и его академическую направленность. Настоящая программа, разработанная на основе профессиональных знаний и опыта преподавателя, позволяет учащимся постепенно и качественно освоить предложенный материал.

Педагогом профессионально обосновано распределение требований и учебного материала по годам обучения, от младших к старшим классам. Также четко прописаны требования к уровню подготовки учащихся.

Список литературы представлен полно, с указанием традиционных современных источников.

Несомненно, программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и может быть использована для работы в школе искусств, а также в качестве основы для разработки специализированного педагогического материала.

Заслуженный работник Р.Ф.,
преподаватель по классу хореографии
МБУ ДО «ДМШ № 5»

И.Н. Сигарева



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК

309530 г. Старый Оскол, мкр. Солнечный д.18,
Тел.факс (4725) 32-49-12 , E-mail :admin@sof.bsu.edu.ru
ОКПО 01513486, ОГРН 1023102368310, ИНН/КПП 3128006185/312801001

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по выбору
«Современный танец»,
составленная преподавателем МБОУ ДОД «ДШИ с. Федосеевка»

Куриленко С. П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по предмету по выбору «Современный танец» разработана в соответствии с п. 5. ст. 12 Закона «Об образовании» в РФ № 273-ФЗ и примерными требованиями к образовательным программам.

Данная программа по предмету по выбору «Современный танец» включает в себя следующие разделы:

- пояснительную записку;
- содержание программы;
- тематический план;
- программные требования;
- методические рекомендации;
- список рекомендуемой литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дисциплине «Современный танец» является необходимой с точки зрения художественно-эстетического и духовно-нравственного воспитания учащихся хореографических отделений ДШИ.

В программе уделяется большое внимание возрастным особенностям учащихся и объему знаний, полученных ими на других предметах. Данная программа отражает разнообразие репертуара и его академическую направленность.

Представленная программа создана на основе типовых программах по другим предметам и на личном опыте преподавателя, на программах по современному танцу других преподавателей. Грамотно определена цель учебного процесса.

Программа способствует развитию творческого потенциала личности, формирует художественно-эстетический вкус.

Программа рассчитана на хореографическое обучение детей младшего, среднего и старшего возрастов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует нормативным требованиям к составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и рекомендуется к использованию в работе по предмету «Современный танец», а также в качестве основы для разработки специализированного педагогического материала.



Рецензент:

Почётный работник СПО РФ, преподаватель
высшей категории ОГАПОУ «Старооскольский
педагогический колледж»

С. А. Саломатина

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для хореографического отделения МБУ ДО «ДШИ с. Федосеевка» по предмету по выбору «Современный танец» разработана в соответствии с п. 5. ст. 12 Закона «Об образовании» в РФ № 273-ФЗ и примерными требованиями к образовательным программам.

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы само выражаться в среде со сверстниками. Отделение хореографии «ДШИ с. Федосеевка» предлагает обучающимся предмет по выбору – современный танец. Данная программа очень важна, т. к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

Данная программа основана на типовых программах по другим предметам (по форме), на личном опыте преподавателя, на программах по современному танцу других преподавателей.

Цель программы: способствовать стремлению детей само выражаться в движении; выявление индивидуальных творческих способностей, преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих **задач**:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной

композиции;

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Дисциплина «Предмет по выбору» заложена в учебный план с 1-го по 7-й класс. Это индивидуальные занятия, посещаемые теми обучающимися, которые хотят изучать этот предмет. Занятия проводятся с 1-го по 7-й классы по 1-му часу в неделю в расчёте на каждого ученика.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура программы по современному танцу содержит практический раздел. Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности.

Дисциплина «Предмет по выбору» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел - предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеопросмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел - предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (хип-хоп, джаз-модерн, фанки-джаз, бродвей-джаз), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине. Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1. 1. Общеразвивающие упражнения Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскoki, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1. 2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I II VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножками», из demi- plie в «звезду», stretch (стreich) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1. 3. Экзерсис на полу Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу;
2. лёжа на спине;
3. лёжа на боку;
4. лёжа на животе;
5. упражнения, стоя на коленях;
6. упражнения парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку» : развитие шлагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка. Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения. Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2. 1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

1. I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II - параллельная и выворотная;
3. IV – параллельная;
4. VI – параллельная.

Тема 2. 2. Терминология современного танца. Термины современного танца на английском языке, т. к. современный танец «пришёл» из США. Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения. Например:

1. contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
2. body roll – скручивание тела
3. stretch – тянуть, растягивать
4. flex, point – сократить, вытянуть
5. flat back – плоская спина
6. skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

I. Основные стили джазового танца;

1. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика);
2. Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна);
3. Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип- хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

1. Сидя или лёжа на полу (floowork);
2. Работа на месте (centrework);
3. Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space).

Понятие контактная импровизация:

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень;
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т. д.

III. Элементы танца хип-хоп:

1. Slide – скольжение;
2. body – перекат, вращение;
3. cool walk – отличная прогулка;
4. push away move – отталкивание;
5. peek – a boo – взгляд украдкой;

6. hand against wall- рука вдоль.

Тема 3. 2. Середина. После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример: - движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков) - grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперед; назад – шпагат в воздухе). - различные шпагаты на полу (с продвижением вперед через живот, поворот на месте, с «колесом») - волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперед с продвижением).

тема

Тема 3. 3. Экзерсис

I. У станка (джаз) - demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса) - battement jete с контракцией, через releve - rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса - adajio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад - grand battement – через battement, tendu. Через releve (с согнутым коленом).

II. На середине (брюдвой-джаз) - demi и grand plie - battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию) - battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность

учебного процесса;

- позитивный психологический климат на уроке;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры,

танцевального зала, наглядных пособий.

Контроль и учёт успеваемости

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода. Преподаватель имеет возможность работать с ребёнком, детально рассказывая ему, как лучше сделать движение, какие мышцы надо напрягать, как это сделать. Ещё лучше, если преподаватель может просто показать сам. Дело в том, что в современном танце очень много таких движений, которые надо с каждым человеком отдельно проучить, поправить, поддержать ноги или спину в нужном состоянии.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия, промежуточный – по контрольным урокам.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс
1.	Водное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	1	1	1	1	1
2.	Разминка	3	3	2	2	2	1	1
3.	Учебно- тренировочный.	10	11	9	7	7	6	6
4.	Дисциплина- современный танец.	2	2	2	1	1	1	1
5.	Танцевальные элементы и композиции.	4	4	5	9	9	9	9
6.	Тренировочные упражнения у станка.	5	5	4	4	4	6	6
7.	Композиция и постановка танца.	7	7	10	9	9	9	9
8.	Теоретические занятия.	1	1	1	1	1	1	1
	Всего часов:	33	34	34	34	34	34	34

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

1 класс

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- уровни подъёма ног;
- понятия о круговых движениях;
- простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- элементарные движения современной пластики;
- навыки простейшей координации;
- небольшие связки движений.

2 класс

- овладение первоначальными навыками координации движений;
- умения сознательного управления мышцами;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую.

3 класс

- работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях.

4 класс

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном

положении;

- круговые движения ног на 90*;
- развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости;
- усложнение координации.

5 класс

- выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- координация движения с п/п; с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

6 класс

- координация разных типов: односторонняя, разнонаправленная;
- развитые данные при исполнении композиций;
- исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.;
- умение связывать различные типы движений в единое целое;
- музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями.

7 класс

- комплекс на гибкость корпуса;
- комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
- прыжковые комбинации;
- умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
- составление самостоятельных комплексов для разминки;
- умение пользоваться приёмами правильного дыхания;

По окончании 7-го класса учащиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;
- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

Учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- правилами дыхания;
- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
- правильной координацией;
- приёмами прыжка;
- «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й младший класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (2-3 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмыслиения исполнения. На этом этапе **слово несёт** самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральным моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей.

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- * программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- * программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

Формы организации учебного процесса

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания.

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;
- * индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и

психологические возможности.

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка

каждой части урока, где следует определить:

- * музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- * определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы.

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- * объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- * чередовать работу различных групп мышц;
- * равномерно распределять физическую нагрузку;
- * развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- * воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элементы. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока современного танца

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы

необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпа и ритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается — так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

Список рекомендуемой литературы

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989 год.
3. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999 г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989 г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980 г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
7. Методические материалы, привезённые их США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
8. Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999 г.