# Программа по кружковой работе «Современный танец».

### Цели и задачи обучения.

**Цель:** Сформировать гармонично развитую личность, развить природные способности ребенка, воспитать отзывчивость на творчество. Выявить возможные пути оздоровления учащихся и способы самореализации ребенка. **Залачи:** 

- 1. Развитие творческой активности, воображения, фантазии у детей, их умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.
- 2. Овладение элементарными техническими навыками и танцевальными элементами.
- 3. Развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности.
- 4. Воспитание художественного вкуса.
- 5. Активное участие в творческой деятельности.

#### Пояснительная записка.

Особую роль в системе эстетического воспитания играет искусство. В этом отношении значительные возможности для гармонического развития учащихся предоставляет хореографическое образование.

Организация кружков в школе ставит своей целью: приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту, воспитывать эмоциональную отзывчивость, прививать основные навыки в умении слушать музыку и передавать её образное содержание; организовать занятость детей во внеурочное время.

Эстетическое воспитание необходимо осуществлять в комплексе со всеми задачами развития и обучения детей и особенно подростков, формируя у них такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, творческое отношение к танцу. Общее физическое развитие, развитие танцевальных данных, музыкальности и артистизма, обучение технике исполнения танцевальным элементам, формирования характера и личности должны проходить параллельно.

Данная программа состоит из следующих разделов:

- 1. Классический танец.
- 2. Партерная гимнастика.
- 3. Подготовка отдельных танцевальных номеров.
- 4. Современный танец включающий в себя джазовые комбинации и этюды, элементы эстрадного и спортивного танцев.

Осуществление идеи творческого развития и оздоровления учащихся будет полным при включении в программу следующих разделов:

- 1. Корригирующая гимнастика.
- 2. Танцевальная и сценическая импровизация.
- 3. Включение творческих заданий.

#### I. Классический танец.

Классический танец — это основа всех видов танца. Очень важно в кружке заниматься классическим экзерсисом, так как это система движений, призванная сделать тело подтянутым, подвижным, а мышцы тела эластичными, превращает его в чуткий инструмент послушный воле педагога и самого исполнителя. Непременные условия классического танца — выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий, высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация, выносливость и сила. Но в кружковой работе не ставится целью отбор детей с хореографическими данными, в ходе занятий дети вырабатывают эти данные в меру своих индивидуальных возможностей.

Экзерсис у станка и на середине зала помогает раскрепостить корпус, укрепить мышцы живота и спины, развить эластичность стоп и силу внутренних мышц верха ног. А так же научить владеть своими руками.

У современных детей очень слабо развита мускулатура спины и живота, поэтому на это обращается большое внимание. Тело должно быть подтянутым, но не зажатым. Надо ощутить свою ось, укрепить её, тогда будут свободными корпус и руки, появится танцевальность.

#### **II.** Партерная гимнастика.

Цель занятий на полу — это выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Чтобы овладеть корпусом, надо ощутить каждую часть тела отдельно и научиться ею владеть. Для этого дети лёжа на полу поочередно напрягают или двигают какой-либо частью тела, сохраняя неподвижность других.

#### **Ш.** Подготовка отдельных танцевальных номеров.

Значительную детей роль художественном воспитании играет сценическая практика. На основе изученных танцевальных этюдов и элементов танца составляются концертные номера. Правильный подбор учетом возможностей учащихся концертных номеров  $\mathbf{c}$ танцевальность и выразительность. Сценическая практика — это в своём роде утверждение ребёнка как личности, которая не смущается и не тушуется на сцене перед большим количеством зрителей, также это уверенность ребенка в своих силах. Если учащийся смог перебороть страх и неуверенность выйдя на сцену, можно сказать, что он в жизни справится с любыми трудностями.

#### IV. Современный танец.

Включает в себя много танцевальных направлений и течений. Одно из основных направлений по которому проходит работа в кружке — это джаз, модерн, эстрадный и спортивный танец.

изучения является детей Целью знакомство данными видами искусства. себя танцевального И включает В ряд упражнений на отбивания координацию, ритма различные движения ногами, трансформацию тела, движения пластику, одновременная на

несколькими частями тела и упражнения на выработку выносливости, т.к. большее количество спортивных танцев выполняются в быстром музыкальном темпе. Большое место в данных видах танца занимает импровизация. Дети движениями должны передать своё отношение к музыкальному сопровождению.

## V. Корригирующая гимнастика.

Основной целью корригирующей гимнастики является:

- 1. Исправление некоторых недостатков в осанке, а именно сутулости (кифоз), асимметрии лопаток (сколиоз), увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника (лордоз).
- 2. Постановка тела учащихся у станка и на середине зала в индивидуальном порядке при «Х» и «О» образных ногах, при плоскостопии.

## VI. Танцевальная и сценическая импровизация.

Одной из важнейшей задач является развитие творческой активности, воображения и фантазии у детей, их умения самостоятельно отображать свои впечатления от музыки в выразительных, эмоционально-двигательных образах. Пробуждение творческой инициативы детей — эта мысль должна проходить через все занятия танцем.

### VII. Включение творческих заданий.

Овладев танцевальными элементами, учащиеся смогут самостоятельно составлять комбинации, придумывать несложные современные хореографические этюды. Это будет способствовать формированию интереса и мотивации к дальнейшему овладению различными видами танцевальной деятельности и организации своего культурно-познавательного досуга. Данный вид заданий окажет огромное влияние на развитие творческих способностей детей.

Программа адаптирована для общеобразовательных учреждений. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 204 часа. Занятия проводятся во внеурочное время три раза в неделю по два часа. Программа составлена с учетом последовательного освоения знаний, полученных учащимися при изучении материала.

Содержание программы не меняется по годам обучения, изменяется только репертуарный план.

### Содержание программы:

Тема.	Количество часов.
Партерная гимнастика.	20ч
Экзерсис на середине зала.	20ч
Растяжка в партере.	20ч
Танцевальные этюды.	18ч
Танцевальные комбинации под	20ч
современную музыку.	
Лирические танцевальные	18ч
композиции.	
Постановочная работа.	30ч
Элементы джаза. Джазовая разминка.	18ч
Элементы эстрадного танца.	15ч
Разминка.	
Элементы спортивного танца.	15ч
Разминка.	
Концертная деятельность	10ч

## Репертуарный план для младшей группы (начальные классы).

- 1. Школьный вальс.
- 2. Рок-н-ролл.
- 3. Танец «Одни дома!»
- 4. Стилизованный рус. нар. танец.
- 5. Танцевальная композиция к 9 мая.
- 6. Тематические танцевальные этюды и композиции на школьные мероприятия.

## Репертуарный план для старшей группы (6 классы).

- 1. Спортивный танец на 1 сентября.
- 2. «Мы любим «Джаз».
- 3. Современный танец «Фантазия».
- 4. Танцевальная композиция к 9 мая.
- 5. Тематические танцевальные этюды и композиции на школьные мероприятия.

## Пояснительная записка к календарно-тематическому планированию.

Обучение современному и спортивному танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, развивает танцевальность и способствует формированию стройной подтянутой фигуры человека с правильной постановкой спины (осанки), рук, ног и головы.

Данные виды танца, в отличие от классического НСТ, активно использует движения танцора не только по горизонтали, но и по вертикали (стоя, сидя, лёжа). Кроме того, существуют акробатические уровни: шпагаты, «мост», стойка на руках, стоя на лопатках, колесо.

### Выделяются следующие разделы урока:

- 1. Партерная гимнастика.
- 2. Экзерсис на середине зала.
- 3. Растяжка в партере.
- 4. Танцевальные этюды.
- 5. Танцевальные комбинации под современную музыку.
- 6. Лирические танцевальные композиции.
- 7. Постановочная работа.
- 8. Элементы джаза. Джазовая разминка.
- 9. Элементы эстрадного танца. Разминка.
- 10. Элементы спортивного танца. Разминка.
- 11. Концертная деятельность.

Сокращения слов, используемых при составлении календарно-тематического планирования.

- **Р** разучивание.
- 3 закрепление.
- С совершенствование (повышенный компанент)