

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа №293  
им. А.Т. Твардовского  
Глозман А.Е.  
« 1 » 09 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
**«Сценическое движение»**  
(ознакомительная)

срок реализации – 2 года  
возраст детей – 6-11 лет

Педагог дополнительного образования  
**Рябова Светлана Александровна**

Москва  
2016

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>2</b>
<b>Содержание курса .....</b>	<b>5</b>
<b>Учебно-тематический план.....</b>	<b>12</b>
<b>Список использованных источников и литературы .....</b>	<b>13</b>

## Пояснительная записка

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью курса «Сценическое движение» является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

Срок изучения дисциплины «Сценическое движение» рассчитан на 2 года обучения для детей от 6 до 11 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному астрономическому часу.

**Основными целями и задачами обучения по данной программе являются:**

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу в детских школах искусств;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

**Требования к уровню освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины «Сценическое движение» учащиеся должны:

**Знать:**

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

**Уметь:**

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива.

**Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения:

·совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;

·овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

### 1. РАЗОГРЕВ

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

### 2. ПАРТЕР

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

\* Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

\* Изучение contraction и relies в положении сидя.

### 3. ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

#### - ГОЛОВА

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

#### - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

#### - ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Движения из стороны в сторону.

#### - ПЕЛВИС (БЕДРА)

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

#### - РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

#### - НОГИ

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

### **4. РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)**

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

### **5. КРОСС**

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

#### - ШАГИ

- простые с носка
- на plie

- на полупальцах
- скрестные шаги

#### - ПРЫЖКИ

- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

#### - ВРАЩЕНИЯ

- на двух ногах
- на различных уровнях

## ВТОРОЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;
- развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;
- формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – контрольный урок.

### 1. РАЗОГРЕВ

(у станка)

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия:а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.
- plie –releve
- Боковые port de bras с оттяжкой от станка
- Круговое положение корпуса из положения flak back
- «Растяжка» в сочетании arch корпуса
- Grand plie с выходом в положение flak back.

(на полу)

- contraction и relies в положении сидя.
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

### 2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
- «Квадрат» без возврата в центр.
- «Круг» головой.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС



- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

#### - ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
- Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

#### - ПЕЛВИС

- Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- Hip lift – подъем вверх одного бедра.

#### - РУКИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

#### - НОГИ

Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
- Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Brush – носком в пол на 45°, на 90°.
- Flex колена и стопы (на 45°, 90°).
- Kick вперед, в сторону и назад.

### **3. КООРДИНАЦИЯ**

- Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.

- Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

### **4. КРОСС**

- ШАГИ

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.
- Усложняются: добавляется координация рук и головы.
- Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»).
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»).

- Согнуть колени и прижать их к груди.
- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации.
- Трансформированные классические прыжки.

#### - ВРАЩЕНИЯ

- Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
- На полупальцах.
- На всей стопе.
- на Demi plie.
- на одной ноге.

### **5. КОМБИНАЦИЯ**

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	3	
II	Основы современного танца	4	30
	1. Разминка	1	8
	2. Изоляция	1	12
	3. Кросс. Передвижение в пространстве	1	10
III	Основы классического танца	4	21
	1. Разминка	1	4
	2. Экзерсис у станка	1	4
	3. Работа на середине зала	1	3
	4. Партерный экзерсис	1	10
IV	Репетиционно - постановочная работа	10	39
		17	90
Итого: 107 часов			

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Основы современного танца	4	30
	1. Разогрев	1	4
	2. Изоляция	1	8
	3. Упражнения для позвоночника	1	6
	4. Кросс. Передвижение в пространстве	1	12
III	Основы классического танца	4	19
	1. Разминка	1	2
	2. Классический экзерсис у станка	1	4
	3. Основные элементы классического танца	1	3
	4. Партерный экзерсис	1	10
IV	Репетиционно-постановочная работа	9	40
		18	89
Итого: 107 часов			

## Список использованных источников и литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262 с.;
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511с.;
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. – 348 с.;
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с.:
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. – 438 с.;
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.;
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.;
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.;
9. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.