

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

**РАССМОТРЕНА:**  
на заседании Педагогического  
совета  
Протокол №6 от 29.04.2016 г.  
Председатель ПС  
\_\_\_\_\_ Л.В. Орлова

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директор МОУ ДО  
«Центр детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Орлова  
Приказ №91 от 04.05.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СВОБОДНАЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПЛАСТИКА»**

**для учащихся младшего и среднего  
школьного возраста**

**Срок реализации: 13 дней**

**Автор:**

**Гарник Любовь Аркадьевна,  
педагог дополнительного образования**

**Надлым, 2016**

*Я никогда не бываю так занят, как в часы своего досуга.*

### **Пояснительная записка**

Каникулы – это и время отдыха, и период значительного расширения практического опыта ребёнка, творческого освоения новой информации, её осмысления, формирования новых умений и способностей, которые составляют основу характера, способностей общения и коммуникации, жизненного самоопределения и нравственной направленности личности.

Перед большинством родителей встает вопрос о том, каким образом дать полноценный, правильно организованный летний отдых своим детям.

Дополнительное образование детей является актуальным и необходимым звеном системы непрерывного образования, направленным на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании и организацию их свободного времени.

Наиболее распространённой формой организации детей остаются летние лагеря с дневным пребыванием. Летний лагерь расширяет круг возможностей для самоутверждения и самореализации каждого ребенка.

В рамках функционирования летнего лагеря с дневным пребыванием детей «Академия творческих каникул «ST\*ART - 2016» на базе МОУ ДО «Центр детского творчества» г. Надыма была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Свободная танцевальная пластика», обучающая детей свободному владению своим телом.

**Актуальность** краткосрочной программы обусловлена тем, что реализуется в целях создания условий для творческой самореализации личности ребенка, развития физических качеств, обеспечивая воспитание культуры повседневного досуга. Свободная танцевальная пластика, в первую очередь, учит умению выражать себя, выделяться, дарит невероятную свободу движений, что позволяет постоянно экспериментировать. Четкие и плавные

движения завораживают, и благодаря этой технике свободный танец сегодня считается одним из самых популярных направлений танца.

**Новизна программы** заключается в том, что через освоение движений, осуществляется эмоциональное погружение в мир танцевального искусства, а отличительная черта - это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. В содержании программы используются приёмы, способствующие поддержанию неослабевающего интереса у детей.

**Направленность программы:** по содержанию - художественная, по функциональному предназначению – учебно-познавательная, по форме организации - групповая, по времени реализации – краткосрочная.

Одной из приоритетных задач дополнительного образования в области хореографии является приобщение детей к культуре родного края, воспитание любви к своей малой Родине. Задача педагога – помочь ребенку научиться видеть и понимать красоту родного края.

Закон любого вида искусства – это стремление к новизне на основе сохранения традиций. Методическое наследие национального ненецкого танца предоставляет возможность создавать современные композиции на материале историко-бытовой хореографии в соответствии со стилем и пластической манерой. Именно с этой целью в программе «Свободная танцевальная пластика» предусмотрено включение в репертуар танцевальных композиций с использованием хореографического языка ненецких танцев, а также танцевальных этюдов и зарисовок по рассказам В. Драгунского в рамках Года российского кино (*приложение 1*).

**Отличительной особенностью программы** «Свободная танцевальная пластика» является то, что она включает множество разных современных стилей: Диско, R'n'B, Брейк-данс и свободного стиля Хип – Хоп, линейных танцев, обновив танцевальную программу в сторону доступности и большей театральности. Данная программа полностью отвечает требованиям и задачам,

поставленными перед педагогами, работающими с детьми в летнем лагере с дневным пребыванием.

Девиз свободной танцевальной пластики – быстро, легко, весело, а значит – массово. Отсюда радость человеческого общения и признательность детей, которых мы приобщим к самому массовому и доступному виду обучения.

**Цель:** раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, средствами свободной танцевальной пластики.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- овладение детьми основами хореографического мастерства;
- изучение элементов современного танца;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- организация постановочной и концертной деятельности.

*Развивающие:*

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие мотивации на творческую деятельность;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

*Воспитательные:*

- воспитание интереса и уважения к танцевальному искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание умения работать в коллективе;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Особенностями программы «Свободная танцевальная пластика» является то, что она построена на основе современного танца. Но танец - не только движение:

- танец, как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;
- танец, как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;
- танец, как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер;
- стиль движения не определяется выворотностью и физическими данными, а является проявлением естественных законов движения человеческого тела.

Дополнительная общеразвивающая программа «Свободная танцевальная пластика» разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р), Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008), на основе дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец».

Срок реализации программы - 13 дней. Учебно-тематическое планирование рассчитано на 26 часов. Занятия проводятся ежедневно по 2 часа (1 час равен 40 минутам) с 10 минутным перерывом после 40 минут занятия. Продолжительность занятий установлена в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41. Форма занятий групповая. Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей детей, без конкурсного отбора. Наполняемость в группах 20 человек.

Содержание программы делится на три этапа: подготовительный, основной и итоговый, каждый из которых требует использования адекватных методов, приемов и техник преподавания.

Подготовительный этап: решаются задачи физического развития детей, совершенствования двигательных навыков, развиваются способности самовыражения посредством танца.

Основной этап: решаются задачи развития и формирования творческого потенциала у детей, повышения техники исполнения танцевальных композиций.

Итоговый этап: ориентирование на успех, участие в итоговом мероприятии летнего лагеря «Академия творческих каникул».

### ***Занятия по программе «Свободная танцевальная пластика»***

***делятся на несколько видов:***

*Обучающие занятия.* На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания элементов и движений в медленном темпе.

*Закрепляющие занятия.* Предполагают повтор движений или комбинаций не менее трёх – четырёх раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом.

*Импровизационная работа.* На занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную педагогом. Такие задания развивают фантазию.

Основным направлением учебной работы является обучение технике свободной танцевальной пластики, вариаций в различных сочетаниях в различные этюды, коллективные постановки. Обучение основам свободной танцевальной пластики, сценическому движению, является составной, неотъемлемой и обязательной частью каждого учебного занятия. Это позволит осуществить интеллектуальное и нравственно – эстетическое воспитание детей, развитие их эмоциональной сферы, эстетических вкусов, культуры исполнения

танцевальных движений, культуры владения своим телом, культуры общения со сверстниками и взрослыми, культуры поведения, как во время свободного исполнения танцев, так и в быту.

Основной формой обучения являются занятия свободной танцевальной пластикой, ориентированные на подготовку детей к свободному исполнению танцевальных композиций.

### ***Методическое обеспечение программы***

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

- метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы

музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
- игровой метод используется на занятиях в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят различные творческие задания, способствующие более быстрому усвоению некоторых элементов, развитию умения слышать и понимать музыку, вызывают интерес к занятию.

Используются следующие **приемы**: комментирование; инструктирование; корректирование.

**Формы проведения занятий**: практическое занятие; комплексное занятие; занятие - импровизация; концертное выступление.

### ***Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.***

- **Здоровьесберегающие технологии**: на занятиях используются упражнения для развития координации; психогимнастика (для снятия эмоционального напряжения); динамические паузы;
- **игровые технологии**: игры и игровые упражнения обеспечивают заинтересованность дошкольников в восприятии изучаемого материала, привлекают их к овладению новой информацией, делают более доступными игровые задачи.
- **информационно-коммуникационные технологии**: с целью эффективного усвоения и закрепления предлагаемого учебного материала используется прослушивание детских дисков (песни, релаксационная музыка, звуки природы); просмотр фильмов (обучающих и развлекательных), показ презентаций.



## ***Необходимые условия реализации программы:***

### ***1. Материально-техническое обеспечение.***

Помещение, в котором занимаются учащиеся хорошо освещено. В кабинете имеются две зеркальные стены, балетные станки, пол со специальным покрытием, комната для переодевания. При организации занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности. В кабинете имеется музыкальный центр, мультимедийное оборудование (по мере необходимости).

*Необходимые материалы:* гимнастические коврики, обручи, специальная тренировочная форма и обувь для занятий.

### ***2. Методическое обеспечение:***

- DVD-диски с фонограммами;
- комплексы танцевальных движений;
- комплекс упражнений для правильной осанки;
- подборка дидактических и подвижных игр;
- инструкции по ТБ.

### ***3. Дидактическое обеспечение:***

Литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео – аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов.

### ***4. Кадровое обеспечение:***

- педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование по соответствующему направлению деятельности.

## ***Прогнозируемые результаты реализации программы:***

К концу освоения краткосрочной программы, учащиеся *знают:*

- правила поведения в танцевальном зале;
- правила личной гигиены на занятиях по хореографии;
- элементы музыкальной грамоты;
- основные позиции и положения рук и ног;
- правила исполнения элементов современного танца.

*Учащиеся умеют:*

- ориентироваться в танцевальном зале;
- выполнять ритмические упражнения;
- исполнять элементы современного танца;
- выполнять музыкально-ритмические упражнения;
- выполнять простейшие перестроения;
- исполнять танцевальный репертуар;
- передавать содержание образа движениями;
- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- различать динамические изменения в музыке;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- внимательно слушать музыку.

*У учащихся развивается:*

- самостоятельность и самоконтроль;
- творческое мышление и воображение;
- творческое воспроизведение танцевальных движений;
- совершенствование двигательных навыков;
- ловкость, подвижность и общая выносливость.

*Танцевальные движения создают:*

- хорошее самочувствие; бодрое настроение;
- потребность в самостоятельной двигательной активности;
- привычку к здоровому образу жизни.

### ***Механизм и критерии оценки освоения программы.***

Для определения успешности и эффективности освоения программы проводится контроль общих учебных умений и навыков учащихся по следующим критериям:

- усвоение теоретического материала, владение специальной терминологией;

- владение практическими умениями и навыками, мастерство выполнения практических заданий.

В основу оценивания результатов положена 4-бальная система оценки (2-минимальный, 5-максимальный балл). Контроль проводится в следующих формах: кроссворд (теоретический раздел), показательное выступление: показ танцевальных комбинаций (практический раздел).

*Критерии теоретического раздела:*

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

*Формы и методы проведения контроля:*

- кроссворд.

*Критерии практического раздела:*

- музыкально-ритмическая деятельность;
- танцевальные элементы;
- творческая активность.

*Формы и методы проведения контроля:*

- итоговое занятие, показ танцевальных комбинаций.

Результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы «Свободная танцевальная пластика» являются:

*Личностные результаты:*

- умение применять полученные знания в своей собственной танцевальной деятельности;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- установка на здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- умение организовать самостоятельную танцевальную деятельность;
- умение выбирать средства для реализации художественного замысла;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

*Предметные результаты:*

- умение различать основные виды и жанры современной хореографии, характеризовать их специфику;
- владение специальной терминологией, ключевыми понятиями.

## Учебно-тематический план

### Задачи:

#### Образовательные:

- познакомить учащихся с основными позициями рук и ног, положением головы и корпуса;
- научить ориентироваться в танцевальном зале, выполнять простейшие перестроения, различать музыкальные части.

#### Развивающие:

- развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально – двигательную память;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.

#### Воспитательные:

- воспитывать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
- воспитывать эстетические качества и интерес к современному искусству, а также танцевальному творчеству народов Крайнего Севера.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Об искусстве свободной танцевальной пластики	1	1	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	4	-	4
3.	Элементы современного танца	12	1	11
4.	Импровизация	8	0,5	7,5
5.	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		26	2,5	23,5

## *Содержание программы*

### **Тема №1. Введение. Об искусстве свободной танцевальной пластики.**

#### *Теория:*

Организационная работа. Беседа с учащимися о целях и задачах курса обучения. Правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий. Правила санитарии и гигиены. Правила техники безопасности. Расписание занятий.

*Формы и методы обучения:* беседа; словесные, методы организации деятельности и опыта поведения.

*Форма подведения итогов:* собеседование.

### **Тема №2. Музыкально-ритмические упражнения.**

Основа для развития чувства ритма и двигательных способностей.

#### *Практические занятия:*

Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну.

#### Вступительные упражнения:

- «Дыхание и трепет»;
- «Рисовать круг»;
- «Плечи-лопатки»;

#### Упражнения для корпуса:

- «Перекаты»;
- «На колени, с колен».

#### Упражнения для ног:

- «Полу пальцы»;
- «Гусеница»;
- «Ступня, пальцы, пальцы»;
- Приседание, плие;
- Основные выпады вперед, в сторону;
- Махи (гранд батман).

### Поскоки:

- «Моцарт»;
- «Прыжки со скакалкой».

### Упражнения для рук, на дыхание:

- «Змеиное»;
- «Кулак – ладонь»;
- «Колибри»;
- «Тюльпан»;
- «Мягкие руки»;
- «Дыхание бабочки».

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесные, наглядные, наглядно-слуховой и практические методы.

*Форма подведения итогов:* опрос, практическая работа.

### **Тема №3. Элементы современного танца.**

*Теория:* Требования, предъявляемые к исполнению современных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Соединение танцевальных движений, поз, переходов, в танцевальные этюды и комбинации. Стил и манера исполнения танцевальных композиций.

*Практические занятия:*

### Положения и движения рук:

- подъем и опускание рук;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- хлопки;
- отведение рук;
- сгибание и выпрямление рук;
- круговые движения «Мельница»;
- волнообразные движения.

### Движения головой:

- наклоны вперед, назад в сторону;
- в промежуточных направлениях;

- повороты налево, направо, круговые движения;
- комбинированные движения (наклоны с поворотом).

#### Движения туловищем:

- поочередное поднятие плеч с точками;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- круговые движения;
- круговые движения тазом; повороты таза влево, вправо;
- «волна».

#### Шаги:

- а) простой;
- б) пружинистый шаг;
- в) шаг с приставкой;
- г) шаркающий шаг.

#### Движения ногами:

- а) поднимания, опускания;
- б) круговые движения;
- в) сгибания, разгибания;
- г) выпады;
- д) притопы: всей ступней, полупальцами, каблуком.

#### Прыжки:

- а) небольшие;
- б) с одной ноги на другую;
- в) на месте, крестом;
- г) прыжки с подъемом ноги.

#### Повороты исполняются:

- вправо или влево;
- полуповорот на 180\*;
- небольшой поворот – 45\*.

Шассе: вперед, назад, в сторону.



#### **Тема №4. Импровизация.**

*Теория:* Комбинирование основных движений в спонтанные, импровизационные танцевальные комбинации. Импровизация – как средство самовыражения, раскрытие личности. Активизация внимания.

Движения и вариации свободной танцевальной пластики. Манера исполнения современного и ненецкого танца.

*Практические занятия:*

##### Движения руками, туловищем:

- активные (ходьба бодрая, топающий шаг на всей ступне);
- пассивные (ходьба спокойно-сдержанная; неторопливая, осторожный шаг);
- с различными положениями и движениями рук.

Для рук используется упражнение «Взлетайте, ленты!», которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению «Мельница» (круговые махи), «Тяжелые руки» (маховые движения).

##### Плавные движения:

- «Тугая резинка» (плавное полуприседание);
- «Северная птица» (плавное движение рук);
- «Олень» (бег, ходьба плавная).

##### Прыжковые движения:

- подпрыгивание на двух ногах;
- поскоки с ноги на ногу;
- легкие поскоки;
- сильные поскоки;
- упражнение «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание).

##### Простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения:

- проходки вперед – назад;
- в стороны;
- поворот - шаг;

- шаг с поворотом;
- упражнение «Ускоряй и замедляй»

Подбор, поиск нового движения.

Специальные упражнения:

- на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- на усложненную координацию движений.

Импровизация с использованием свободной пластики.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые методы.

*Форма подведения итогов:* визуальное наблюдение, практическая работа.

**Тема №6. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы группы за смену летнего лагеря.

*Практические занятия:*

Творческое задание:

- подбери движение;
- придумай этюд.

*Формы и методы обучения:* практическое занятие; словесные, наглядные, практические.

*Форма подведения итогов:* массовое празднество.

***Перечень используемой литературы:***

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Издательство: М.: Айрис – пресс Год: 2000.
2. Кулагина И.Е. «Художественное движение». – М.: Издательство «Просвещение», 2007 г.
3. Полятков С.С. «Основы современного танца». – Ростов-на-Дону «Феникс», 2005 г.
4. Ерохина О. В. «Школа танцев для детей». – Ростов-на-Дону «Феникс», 2003 г.

***Литература для учащихся:***

1. Браиловская Л. «Самоучитель по танцам» Ростов-на-Дону «Феникс», 2003г.

***Интернет-ресурсы:***

1. Гибкость тела <http://www.vdohnovniiegym.ru/rastyazhka.html>

**Примерный репертуар:**

1. Танцевальная композиция «Палитра творчества»

(Основные движения: легкий бег, подскоки; выпады вперед, в стороны; работа с тканью – переплетение, подбрасывание, закручивание и раскручивание ткани, подъем и опускание вперед, вверх - вниз, перестроения; повороты).

2. Танцевальная композиция «На холодном Ямале» (песня И. Корнилова)

3. «Танцевальная дискотека».

4. «Волшебные зонтики»

(Основные движения: вращение зонтиком, подъем-опускание зонтика, шаг – прыжок, шаг с закручиванием пятки; поворот в прыжке; выпады в стороны; полукруг корпусом).

5. «Маленькие звезды»

(Основные движения: основной шаг вперед и назад, основной шаг с повтором вперед, шаг назад; повороты с подскоком; переход, скольжение; двойной подъем ноги; волны корпусом сверху вниз; поочередное поднятие плеч с точками).

6. «Северный олень»

(Основные движения: приставные шаги, прыжки, выпады, повороты, хлопки, боковой галоп)

7. Танцевальная композиция «Странный человек»

8. Танцевальная композиция «Мы вместе» на песню «Я, ты, он, она...»

9. Флеш – моб «ГТО» (мы выбираем спорт)

10. «Тусовка»

11. Танцевальные этюды и зарисовки по рассказам В. Драгунского

## *Словарь терминов и понятий*

**Актер:** Исполнитель ролей в драматических спектаклях и фильмах.

**Грим:** Искусство изменения лица актера при помощи специальных красок, пластических или волосяных наклеек, парика соответственно исполняемой роли; специальные косметические средства, а также наклейки, накладки и т.п., применяемые актерами.

**Мимика:** Движение лицевых мышц, выражающее внутреннее душевное состояние; искусство актера передавать душевное состояние персонажа выразительными движениями мышц лица.

**Пантомима:** Вид сценического искусства, в котором для передачи содержания, создания художественного образа используются пластически выразительные движения тела, жест, мимика; иногда сопровождается музыкой, ритмическим аккомпанементом и др. Также называется театральное представление средствами этого искусства.

**Сцена:** Часть театрального здания - площадка, на которой происходит театральное представление; театральные подмости; отдельная часть акта (действия) театральной пьесы; отдельный эпизод, изображаемый в романе, пьесе, фильме, картине и т.п.; наблюдаемое происшествие, эпизод.

**Свободный танец** (также пластический, ритмопластический) — возникшее в начале XX века движение за освобождение от конвенциональности прежнего балетного театра и слияние танца с жизнью. Свободный танец стоял у истоков танца XX века; в нем были сформулированы принципы, на которых отчасти основывались танец модерн и джаз-модерн, контемпорари, и даже будто и контактная импровизация.

**Современный танец** (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX — начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его

индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

**Контактная импровизация** (Contact Improvisation, CI) — техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т. п.

**Гибкость** (англ. flexibility, limberness, pliancy, plasticity, suppleness) - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - максимально возможная подвижность в суставе, которую исполнитель может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

**Пластический этюд** - серия трюков, основанных на гибкости тела.

**Шпагат** (split, splits) - элемент в гимнастике и акробатике. Ноги исполнителя, разведенные в противоположные стороны, образуют прямую линию.

**Инструкция**  
**по охране труда при проведении занятий по танцам**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по танцам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по танцам возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

– травмы при столкновениях и при падениях на мокром или скользком полу;

– растяжения и переломы.

1.4. Занятия по танцам должны проводиться в одежде не сковывающей движения партнеров и в обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по танцам в зале должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения на танцплощадке и правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, а при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

- 2.1. Надеть костюм для танца и обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Убедиться в том, что костюм для танца не сковывает движение.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
- 2.4. Тщательно проветрить зал и провести разминку.

### ***3. Требования безопасности во время работы.***

- 3.1. Начинать танцы и делать остановки и заканчивать танец только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять команды преподавателя.
- 3.3. Избегать столкновений и толчков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

- 4.1. При возникновении неисправности инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### ***5. Требования безопасности по окончании работы.***

- 5.1. Убрать в отведенное место инвентарь и провести влажную уборку зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять костюм для танца и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.