

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1»
городского округа закрытое административное образование
город Межгорье Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения <u>29.08.2021</u> (дата рассмотрения)	ПРИНЯТО на Педагогическом совете МБУДО ДШИ №1 ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан Протокол № <u>01</u> от <u>31.08.2021</u>	УТВЕРЖДЕНО Приказ МБУДО ДШИ №1 ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан № <u>61/1</u> от <u>31.08.2021</u> Подпись 
---	--	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область

В.00 ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по учебному предмету

ВО.02.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка.

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры учебного предмета;*
- *Музыкальное сопровождение занятия;*

II. Формы занятий и способы их организации.

- *Способы организации деятельности, учащихся на занятиях;*
- *Методы обучения;*
- *Технологии обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

III. Содержание учебного предмета.

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Требования по годам обучения;*

IV. Информационно-методическое сопровождение.

V. Формы и методы контроля, система оценок.

- *Аттестация, цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

VI. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации преподавателям;*
- *Творческая, методическая и культурно-просветительская деятельность;*

VII. Список рекомендуемой литературы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с учащимися в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брей-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога.

Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

В данной программе прослеживается изучение обучающимися современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Современный танец» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение обучающимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

2. Сроки реализации учебного предмета «Современный танец»

Программа по предмету «Современный танец» рассчитана на 5 лет обучения. К моменту изучения предмета учащиеся занимались ритмикой, введением в хореографию, классическим танцем и гимнастикой, в задачи которых на раннем этапе входили развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, живота, навыков микро-координации и ориентации в сценическом пространстве (макро-координации). Кроме того, на занятиях введения в хореографию и гимнастики закладывался фундамент для изучения основ современного танца. Тем более, к моменту его изучения учащиеся приобрели значительный опыт выступлений на сцене.

Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»

Год обучения	1год 4 кл.	2год 5 кл.	3год 6 кл.	4год 7 кл.	5год 8 кл.	Итого часов
Форма занятий						
<i>Аудиторная (в часах)</i>	66	66	66	66	66	330

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по учебному предмету «Современный танец» проходят в мелкогрупповой (от 4 до 10 человек) форме. Продолжительность урока – 40 минут.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, изоляцию, упражнения для развития позвоночника, уровни, кросс, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в стилях джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза и др. Не обязательно в занятие включать все перечисленные разделы, можно использовать лишь два-три, но с учетом возрастных особенностей обучающихся. В конце каждого занятия необходимо оставить несколько минут для выполнения комплекса упражнений стрейчинга, которые нужно соединить с движениями из йоги для расслабления и восстановления дыхания.

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель: формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление обучающихся с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи:

1. *В обучении:* ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития джаз-модерн танца), различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза, обучение основам свободной импровизации.

2. *В развитии:* раскрытие творческой индивидуальности обучающихся; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

3. *В воспитании:* воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

6. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки учащихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета»

Примерная структура занятия для 1 года обучения:

• поклон, формулирование темы занятия и его задач ≈ 1 мин.;

• разогрев обычный или интенсивный (в зависимости от времени года или поставленных задач) ≈ 8 мин.;

• раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника ≈ 10 мин.;

• раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений ≈ 10 мин.;

• раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит обучающихся самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке ≈ 10 мин.;

• раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности ≈ 5 мин.;

- подведение итогов занятия и поклон \approx 1 мин.

Примерная структура занятия для 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- поклон, формулирование темы занятия и его задач \approx 1 мин.;
- разогрев обычный или интенсивный (включить комплекс упражнений для позвоночника) \approx 5 мин.;
- раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника \approx 6 мин.;
- раздел «Уровни» \approx 8 мин.;
- раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений \approx 8 мин.;
- раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит обучающихся самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке \approx 5 мин.;
- раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности \approx 8 мин.;
- релакс, подведение итогов занятия и поклон \approx 4 мин.

На первом году обучения ребята знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы актерского мастерства. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия на материале афро-джаза как раз позволяют развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе и изучить специфические «хлопушки». Сочетание всех этих необычных движений привлекает обучающихся к занятиям.

Со второго года обучения учащиеся знакомятся с основными принципами техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

На третьем году обучения учащиеся познают особенности современного направления джаз-модерна и партеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Привлекательность этого направления для ребят в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

Четвертый и пятый годы обучения посвящены, в основном, глубокому изучению джаз-модерн танца. Поскольку модерн это особая философия (не просто мышечная работа, а синтез энергии мысли, чувств и движения), то изучение такого направления современной хореографии целесообразно именно на этом этапе обучения. К этому моменту учащиеся уже физически развиты, максимально владеют собственным телом, что является кульминацией танцевального мастерства и завершающим этапом изучения предмета «Современный танец».

7. Музыкальное сопровождение занятия.

Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

II. Формы занятий и способы их организации

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);

- выступление, конкурс, фестиваль;
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе).

1. Способы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля)

2. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциации, образов, художественные впечатления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Педагог в своей деятельности **использует следующие технологии:**

- Здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой учащиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а учащиеся создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

4. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-технические условия, необходимые для реализации учебного предмета «Современный танец»:

- организационно-педагогические средства (образовательная программа, календарно-тематические планирования);
- учебно-наглядные пособия (плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц), которые используются с целью более доступного понимания подростками о работе мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, о нагрузках на суставы, о пользе разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.

Для успешной реализации данного учебного предмета необходима материально-техническая база:

- легко проветриваемый и с хорошим освещением балетный зал общей площадью минимум в 40 м². В зале должны быть стационарные зеркала, пол - линолеум, хорошо налаженное отопление, окна – стеклопакеты;
- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш- и CD-носителей, должна быть сформирована фонотека;
- из инвентаря в зале необходимы стол, несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры, страховочные лонжи необходимы для изучения трюковых элементов;
- для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор;
- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец»:

Распределение по годам обучения					
Класс	1	2	3	4	5
	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия (по годам)	33	33	33	33	33
Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения)	66	66	66	66	66

2. Требования по годам обучения

1 год обучения

Задачи первого года обучения:

- совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, координация движений, ориентировка в пространстве);
- 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

2 год 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;

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

Форма контроля – контрольный урок.

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*.

(на полу)

- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать *twist*.

- 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*.

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.

- 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 выполняться 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:

- plié и relevé 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.

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.

2. КРОСС

- ШАГИ

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

- Вращения на двух ногах на plié.

3 год обучения

Задачи третьего года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый и во второй 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.

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.

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 выполняться 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.

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.

КРОСС

- ШАГИ

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

- Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

4 год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные за три года обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн-танец.

Форма контроля – контрольный урок

РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- Zundari-квадрат.
- Zundari-круг.

- ПЛЕЧИ

- Twist.
- Шейк.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА; ПЕЛВИС; РУКИ; НОГИ - используется ранее изученный материал.

КООРДИНАЦИЯ

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса.
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu.
- Shugar leg в координации с шейком кистей.
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- Body roll вперед и в сторону
- Demi и grand plie
 - Исполнение по параллельным позициям
 - Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
 - Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
 - Соединение с releve
- Battement tendu, battement tendu jete.
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - Соединение с demi plie, releve.
 - Соединение с полуповоротами и поворотам.
- Rond de jamb par terre
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - Соединение с demi plie.
 - Соединение с подъемом на 45 ° и 90 °.
 - С сокращенной стопой.
- Battement fondu и Battement frappe
 - Исполнение по параллельным позициям
 - С сокращенной стопой
- Grand battement
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - С подъемом опорной пятки во время броска.
 - С сокращенной стопой.

КРОСС

- ШАГИ

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

- ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах.
- На всей стопе.
- на demi plie.
- на одной ноге.

КОМБИНАЦИЯ

Главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

5 год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные за три года обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Форма контроля – экзамен.

РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах).
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса).
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gop).
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- Zundari-квадрат.
- Zundari-круг.

- ПЛЕЧИ

- Twist.
- Шейк

ГРУДНАЯ КЛЕТКА; ПЕЛВИС; РУКИ; НОГИ - используется ранее изученный материал.

КООРДИНАЦИЯ

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса.
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu.
- Shugar leg в координации с шейком кистей.
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- Body roll вперед и в сторону
- Demi и grand plie
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот.
 - Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать).
 - Соединение с releve
- Battement tendu, battement tendu jete.
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - Соединение с demi plie, releve.
 - Соединение с полуповоротами и поворотам
- Rond de jamb par terre
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - Соединение с demi plie.
 - Соединение с подъемом на 45 ° и 90°.
 - С сокращенной стопой
- Battement fondu и Battement frappe
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - С сокращенной стопой
- Grand battement
 - Исполнение по параллельным позициям.
 - С подъемом опорной пятки во время броска.
 - С сокращенной стопой

КРОСС

- ШАГИ

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

- ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации.
- Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах.
- На всей стопе.
- на demi plie.
- на одной ноге

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.

IV. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

РАЗОГРЕВ. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

1. Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

2. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.

3. Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

4. Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

1. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.

2. Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.

3. В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело обучающегося для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

ИЗОЛЯЦИЯ. Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у обучающихся были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему обучающимся необходимы знания анатомии человека.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у обучающихся подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить aplomb.

УРОВНИ. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

КРОСС. Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Обучающиеся должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия обучающиеся должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на

другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ. Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить обучающихся танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация обучающегося в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По итогам промежуточной аттестации выставляются оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, не выразительное исполнение экзерсиса у станку, экзерсиса на середине зала, не владение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ обучающегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечить оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного

класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей обучающихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении исполнения трюков, вращений.

VII. ТВОРЧЕСКАЯ, МЕТОДИЧЕСКАЯ И КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Творческая деятельность:

- организация творческой и культурно-просветительской деятельности обучающихся путем проведения мероприятий (конкурсов, фестивалей, сольных концертов, театрализованных представлений и др.);
- организация посещений обучающимися учреждений культуры;
- создание творческих коллективов;
- развитие творческих способностей учеников;
- пропаганда среди различных слоев населения, приобщение их к духовным ценностям;
- творческие коллективы должны участвовать в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности школы.

Основная направленность методической деятельности:

- проведение постоянной методической работы: открытые уроки, мастер-классы, методические разработки, знакомство новыми танцевальными направлениями в современной хореографии и т.д.
- использование передовых педагогических технологий;
- использование в работе аудио-видеоматериалы и другого учебного и развивающего материала.

VIII. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262с.

2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.

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. - 438с.

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. Бежар М. Мгновения из жизни другого. Мемуары. - М.: Союзтеатр, 1989.
10. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. - М., 2005.
11. Гердт О. Неустойчивое равновесие // Балет. - 1999. - №1.
12. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. - Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
13. Домрина Н. Мари Вигман // Советский балет. - 1989. - №4.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М.: ГИТТИС, 2000.
15. Скотт Ю. Американский театр Алвина Эйли // Советский балет. - 1991. - №3.
16. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. - Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
17. Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России // Советский балет. - 1988. - №6.
18. Тарасова Н. Марта Грехэм // Советский балет. - 1990. - №1.
- Федорова Л. Африканский танец. Обычай, ритуалы, традиции. - М.: Наука, 1987