

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детская школа искусств станицы Крыловской муниципального образования  
Крыловский район (МБУ ДО ДШИ ст-цы Крыловской)

Принято:  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ  
ст-цы Крыловской  
Протокол № 1  
от 31 августа 2020 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

ДШИ ст-цы Крыловской

Т.С. Калашникова



от 31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

**Программа по учебному предмету  
«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ»**

ст. Крыловская

2020 г.

## **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 на реализацию учебного предмета*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Годовые требования*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Словарь терминов*

### **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Основы современной хореографии» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Предмет «Основы современной хореографии» может включать в себя различные виды и направления современной хореографии, например: базовые движения hip-hop, break-dance, классический jazz, jazz modern, contemporary, locking, R&B, house dance, drum and bass step и т.д.

Яркой чертой танцевального направления hip-hop является его характер, актерская составляющая, для детей младшего возраста это даёт возможность раскрепощения. База хип-хопа включает в себя огромное количество движений, баунсов, прыжков, глэйдов, кача, что способствует развитию танцевальных способностей у детей, привыкание к различным музыкальным ритмам. Поэтому обучение современной хореографии можно

начать именно с изучения стиля hip-hop, а продолжить в более старших классах, когда техника движений будет наиболее усовершенствована.

В дальнейшем можно перейти к изучению Jazz-танца, как к базовому виду танца всех современных танцевальных направлений.

Джазовый танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России джазовый танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»<sup>1</sup>, от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Основы современной хореографии» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Основы современной хореографии» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Основы современной хореографии» способствует формированию художественно-эстетической

---

<sup>1</sup> Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». – М.: Один из лучших, 2006, с. 12.

культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Основы современной хореографии» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

## ***2. Срок реализации учебного предмета***

Предмет вводится со второго года обучения.

Срок реализации учебного предмета – 2 года.

## ***3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета***

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Основы современной хореографии» составляет 1 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 3 недели. Общий объем аудиторной нагрузки за два года обучения составляет 68 часов.

#### **4. Цель и задачи учебного предмета «Основы современной хореографии»**

**Цель:** раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения джазовому танцу и современных танцевальных направлений.

##### **Задачи учебного предмета:**

###### *1) Обучающие задачи:*

- дать представление о технике джазового танца, hip-hop и др.;
- научить:
  - необходимым двигательным умениям и навыкам в области современных танцев;
  - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
  - самостоятельно работать над ошибками.

###### *2) Воспитательные задачи:*

- воспитать:
  - стремление к здоровому образу жизни;
  - чувство ответственности и дисциплину;
  - самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
  - терпение и силу воли для достижения результатов;
  - осознанное отношение к ценностям культуры;
  - художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
  - сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

###### *3) Развивающие задачи:*

- развивать физические качества и специальные навыки:
  - координацию,
  - ловкость,
  - силу,

- выносливость,
- гибкость,
- шаг,
- прыжок,
- ось вращения;

– развивать личностные качества:

- аналитическое и пространственное мышление;
- образное мышление;
- музыкальные способности;
- зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
- эмоциональную выразительность;
- коммуникативные качества;
- общий уровень культуры;

- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

### ***5. Обоснование структуры программы***

Программа учебного предмета «Основы современной хореографии» содержит:

- 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;
- методическое обеспечение учебного процесса.

### ***6. Методы обучения***

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

## ***7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***



Минимально необходимый для реализации программы «Основы современной хореографии» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы (или танц.класс), балетные станки (палки), зеркала;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для учащихся.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Годовые требования

Содержание программы по «Основам современной хореографии» включает в себя комплекс движений на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис на середине зала и кросс.

## Первый год обучения

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис на середине зала:**

1. Базовые движения в стиле hip-hop ( баунсы, прыжки, глэйды-скольжение, кач, комбинированные движения).
2. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
3. Техника изоляции.
4. Поза коллапса.
5. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
6. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
7. Flat back вперед:
  - на прямых ногах,
  - на plie
8. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
9. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
10. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
11. Deep body bend.
12. Arch по I, II параллельным и out позициям.
13. Stretch.
14. Lay out.
15. Roll down/ Roll up.
16. Contraction / release.

#### **Кросс:**

1. Шаги:
  - pas de bourre,
  - pas chasse.
2. Прыжки:
  - jump по I, II параллельным и out позициям,

- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,

- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

## **Второй год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис на середине зала:**

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).

2. Swing.

3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

4. Battement tendu:

- на plie,

- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

5. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы,

- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

#### **Кросс:**

1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,

- pas de bourre en tournent.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

3. Вращения:

-chaînés,

-preparation к пируэтам.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

По окончании обучения основам современной хореографии по данной программе, учащиеся должны:

знать:

- ✓ специальную терминологию используемую в современной хореографии в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения.

уметь:

- ✓ двигаться в технике джазового танца, в стиле hip-hop и т.п.,
- ✓ исполнять основные элементы и движения,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

## **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

### ***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Оценка качества реализации программы «Основы современной хореографии» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, 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, зачетов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

### ***Критерии оценок***

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

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***1. Методические рекомендации преподавателям***

#### **Особенности образовательного процесса по этапам обучения**

*Первый класс* имеет определяющее значение в процессе обучения современной хореографии, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе

особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

**Основная задача преподавателя на данном этапе (первый класс):**

научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца, движения в стиле hip-hop;

развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.

направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного в 1 классе материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые современные танцевальные направления в качестве ознакомления, например: jazz modern, contemporary, house dance.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй класс):** целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений джазового танца, ритмически точному и четкому, с фиксацией; дальнейшее развитие координации и артистизма, а так же других направлений современной хореографии.

## 2. *Словарь терминов*

**Arabesque** – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch** – легкий прогиб торса назад.

**Attitude** – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battement developpe** – открытие рабочей ноги через passe.

**Battement releve lent** – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battement tendu** – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battement tendu jete** – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

**Body roll** – волна корпусом.

**Chaînes** – вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction** – сжатие диафрагмы.

**Deep body bend** – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demi plie** – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flat back** – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

**Flex** – сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette** – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grand battement** – бросок ноги на 90° в любом направлении.

**Hop** – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

**Jump** – прыжок с двух ног на две.

**Lay out** – в положении flat back нога поднята на 90°.

**Leap** – прыжок с одной ноги на другую.

**Pas de bourre** – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plie*.

**Passe** – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point** – вытянутое положение стопы.

**Preparation** – подготовительное движение.

**Press-position** – согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release** – положение обратное *contraction*, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve** – подъем на полупальцы.

**Roll down** – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Roll up** – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

**Rond de jambe par terre** – круг ногой по полу.

**Side stretch** – боковое растягивание корпуса.

**Side walk** – продвижение боком.

**Stretch** – вытягивание, растяжка.

**Twist** – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.



## VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004
14. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце, - М.: Изд-во "ГИТИС", 2011