

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  
«ЮНЫЕ ТАНЦОРЫ»**

**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: классический jazz, jazz modern, afro jazz, contemporary, базовые движения hip-hop, break-dance, locking, R&B, house dance, drum and bass step и т.д.

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 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

---

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

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.

Преподаватель может по своему усмотрению добавлять в изучении учебной программы различные танцевальные направления современной хореографии.

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

Предмет вводится с первого года обучения.

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

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

Аудиторная нагрузка: 1 класс – 1 час в неделю; 2, 3 класс – 2 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек), а так же допускается мелкогрупповое занятие (от 2-х человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут. Общий объем аудиторной нагрузки за три года обучения составляет 170 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:*

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

## *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, кросс и танцевальные комбинации.

### **Первый год обучения**

#### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис на середине зала:**

##### Раздел «Изоляция»

- Голова: наклоны, повороты, полукруги, круги, крест, квадрат.
- Плечи: прямые направления, полукруги, круги.

- Руки: основные позиции и их варианты, положения, движение всей рукой целиком.

- Ноги: основные позиции и их варианты, движение изолированных ареалов (стопа, голеностоп), переводы стоп из параллельного положения в выворотное.

#### Раздел «Упражнения для позвоночника»

- Flat back вперед.

#### Раздел «Координация».

- Свинговое раскачивание двух центров.

#### Раздел «Уровни»

- Основные уровни «стоя», «сидя».

- Переходы из уровня в уровень, смена положений на 8 счета.

#### Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад.

- Шаги по квадрату.

- Шаги с мультипликацией.

- Прыжки: с двух ног на две (jump)

- Вращения: на 180 градусов на двух ногах.

### **Второй год обучения**

#### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис на середине зала:**

#### Раздел «Изоляция»

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari, движение головы вперед- назад.

- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги, круги, восьмерка, твист, шейк.

- Руки: основные позиции и их варианты, положения, движение всей рукой целиком, движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, переводы из положения в положение.

- Ноги: основные позиции и их варианты, движение изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное, исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям

#### «Упражнения для позвоночника»

- Flat back вперед, в сторону.

- Полукруги и круги торсом.

#### Раздел «Координация».

- Свинговое раскачивание двух центров.

- Параллель в движении двух центров.

- Координация движений рук и ног, без передвижения.

#### Раздел «Уровни»

- Основные уровни «стоя», «сидя».

- Переходы из уровня «стоя» в уровень «сидя», смена положений на 8 счета.

- Движение изолированных центров «стоя», «сидя».

#### Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону.

- Шаги по квадрату.

- Шаги по квадрату, шаги с мультипликацией.

- Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap)

- Вращения: Corscrew повороты – повороты, аналогичные *sotenu en tournan*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнения, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

### **Третий год обучения**

#### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис на середине зала:**

#### Раздел «Изоляция»

- Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед назад, кресты и квадраты.

- Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, восьмерка, shimmy.

- Ноги: ротация бедра, исполнение движений не в выворотном положении и в выворотном положении.

#### Раздел «Упражнения для позвоночника»

- Flat back назад,

- Deep body bend.

- Twist и спираль.

#### Раздел «Координация».

- Свинговое раскачивание трех центров.

- Параллель и оппозиция в движении двух центров.

- Координация движений рук и ног, с передвижением в пространстве.

#### Раздел «Уровни»

- Изучение уровня «лежа».

- Движение изолированных центров «лежа».

- Упражнения стреч-характера в различных положениях.

- Переходы из уровня «стоя», «сидя» в уровень «лежа», смена положений на 8 счета.

#### Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

- Основные шаги афро-танца.

- Прыжки: с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну.

### **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,
- ✓ 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 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. Особой

формой текущего контроля являются контрольные уроки в конце каждой четверти.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов на последних уроках каждого полугодия.

Контрольные уроки и зачеты 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 выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Таблица 1

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

## 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:**

- научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца;
- 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.

На третьем году обучения необходимо научить исполнять танцы, включающие шаги, движение изолированных центров, полукруги и круги торсом, смену уровней, прыжки, body roll, вращение на двух ногах, соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках с использованием сложной музыки различных стилей.

## 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  $90^\circ$ , 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  $90^\circ$  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  $90^\circ$ .

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

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

**Passé** – 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