

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств №1»  
муниципального образования город-курорт Анапа

Программа по учебному предмету  
Предметная область Хореографическое исполнительство В.01.  
Современный танец УП.01.  
по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной  
программе в области хореографического искусства  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

2020г.

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ №1  
«25» марта 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДШИ №1  
С.Г. Мартыанова  
«25» марта 2020 г.

Разработчик – Веселова Н. М., преподаватель хореографических дисциплин  
МБУ ДО ДШИ №1 муниципального образования город-курорт Анапа.

Рецензент – Пилипчук Е.П., преподаватель высшей категории  
хореографических дисциплин МБУ ДО ДШИ №2 муниципального  
образования город-курорт Анапа

Рецензент – Аветикова В.В., преподаватель высшей категории  
хореографических дисциплин МБУ ДО ДШИ №2 муниципального  
образования город-курорт Анапа

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

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

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

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

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

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

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

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

### **VI. 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».

Учебный предмет «Современный танец» позволяет учащимся расширить представления о танцевальной культуре 20 века, самостоятельно анализировать художественные достоинства, манеру и стиль современных танцев, формирует умения и навыки музыкально, грамотно и выразительно исполнять их.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка. На каждом занятии используются творческие задания, которые оказывают воздействие на физическое развитие, создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций как мышление, память, внимание, восприятие.

Организуя начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминания условий выполнения упражнений - быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодий, вызывают у учащихся активность и воображения, координацию и выразительность действий. В программу включено изучение таких жанров современного танца как стретчинг, джаз-модерн, модерн, контемпорари данс, элементы бального танца и другие.

*2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец».*

Срок освоения предмета «Современный танец» при 8-летней образовательной программе составляет 4 года (с 5 по 8 класс).

*3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета.*

Виды учебной нагрузки	Срок обучения/класс			
	4 года обучения (5-8 классы)			
Максимальная учебная нагрузка	262			
Количество часов на аудиторные занятия	33	33	33	33
Общее количество часов на аудиторные занятия	132			
Общее количество часов на самостоятельные занятия	132			
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1

4. *Форма проведения учебных аудиторных занятий:* мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально- психологические особенности.

5. *Структура программы учебного предмета.*

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, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

6. *Цель и задачи учебного предмета.*

Цель учебного предмета «Современный танец» - формирование средствами современной музыки и ритмических движений современных танцев различных направлений основных двигательных навыков, развитие образного мышления и фантазии учащихся.

Задачи учебного предмета «Современный танец»:

- развитие координации движения, пластики, танцевальных навыков;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- развитие мышления, артистизма и музыкальности;
- совершенствование двигательного аппарата, развитие пластичности, хореографической памяти, внимания;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- формирование танцевальной культуры, художественно-эстетического вкуса.

7. *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, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнение и обобщение, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

8. *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория, предназначенная для реализации учебного предмета «Современный танец» оснащена пианино. Площадь зала составляет 35 кв.м., имеет пригодное для занятий напольное покрытие (специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 5м x 2м и звукотехническое оборудование. В школе имеются: костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений и репетиционного процесса и учебных занятий, а также раздевалки для переодевания и душевые для обучающихся и преподавателей.

В школе созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта учебного класса, костюмерной.

## II. Содержание учебного предмета.

1. *Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:*

	Распределение по годам обучения			
	1	2	3	4
Классы	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	132			
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)	1	1	1	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	33	33	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные)	132			

Аудиторная нагрузка по учебному предмету вариативной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

1. *Требования по годам обучения.*

Настоящая программа включает основной комплекс движений и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития учащихся.

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

#### *1. Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

#### *2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)*

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

*3. Упражнения для позвоночника:* release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

#### *4. Уровни*

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

*5. Кросс* (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

*6. Усложненная координация* (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

*7. Танцевальные комбинации или импровизация:* лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

### **Первый год обучения (5 класс)**

В первый год обучения по предмету «Современный танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

#### ***Изучение параллельных позиций ног***

Вторая и четвертая позиции

### ***Изучение положений рук***

Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)

### ***Основные положения корпуса***

Release (расширение, распространение)

Contractions (сосредоточение)

Roll down, roll up

Flat back

Arch

### ***Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения***

Повороты и наклоны головы + Sundari

Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).

Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);
- "восьмерка" - круги поочередно;
- шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание.

Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедр): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх

Поза коллапса

### ***Координация изолированных центров***

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

### ***Построение и разучивание***

Plie с различными движениями рук

## **Второй год обучения (6 класс)**

### ***Разогрев с использованием уровней***

Твисты и спирали торса в положении сидя

Упражнения на contraction и release в положении сидя

Упражнения стрейч-характера в различных положениях

### ***Экзерсис на середине зала***

Plie с различными движениями рук

Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)

Rond de jamb par terre с подготовкой к турам

Battement fondu во всех направлениях

Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям



Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка

### ***Работа над комплексами изоляций***

Голова: соединение движений с другими центрами

Плечи: соединение с движениями других центров

Грудная клетка в сочетании с различными движениями

Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений

Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)

### ***Упражнения для позвоночника***

Flat back вперед, назад, в сторону

Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию

Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая)

Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе

### ***Партнерные перекаты***

Партнерные перекаты и упражнения

Перекаты через одно плечо

Транзишен по полу

### ***Элементы гимнастики***

Перевороты вперед, назад

Колесо на одной руке

Силовые и упражнения стрейч-характера

### ***Кросс***

Комбинации шагов + Kick (пинок)

Прыжки

Техника вращения

### ***Импровизация***

Дыхание (каждое движение построено на дыхании)

Работа с движением по «синусоиде»

Импровизация с движением (разно- ритмическая схема)

Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов

Импровизация с музыкой

Контактная импровизация, контакт в дуэте:

- физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением)

- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»)

Центр веса тела в поддержке

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание»

- Танец от разных частей тела.

### ***Танцевальные этюды***

Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

## Третий год обучения (7 класс)

### *Экзерсис на середине зала*

Plie в сочетании с contraction и release

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)

Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром) Battement fondu во всех направлениях

Grand Battement Jete

Адажио

### *Комплексы изоляций*

Голова: sundari-квадрат и sundari

Голова: sundari-квадрат и sundari-круг

Плечи: разноритмические комбинации

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости

### *Партер (техника низкого полета)*

Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliaese

Спирали

Виды поворотов на полу

Построение и разучивание комбинаций в партере

### *Элементы гимнастики*

Силовые и упражнения стрейч характера

Перевероты (с одной ногой)

### *Кросс*

Комбинации прыжков

Вращение как способ перемещения в пространстве

Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360о

Комбинации шагов, соединенных с вращениями

### *Импровизация*

Изучение техники параллель и оппозиция

Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте:
- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- Танец от разных частей тела
- «Поток» (связь движений)
- «Пространство за спиной»
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»
- «Порядок входа в танец и его продолжительность»

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней

Танцевальные этюды

### ***Изучение техники движений танца хип-хоп***

Положение корпуса, пружина, качь

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)

Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа

### **Четвёртый год обучения (8 класс)**

#### ***Экзерсис на середине зала***

Plie в сочетании с различными движениями

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса

Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями

Battement fondu в сочетаниях с движениями

Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями

Адажио

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

#### ***Упражнения для позвоночника***

Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве

#### ***Комплексы изоляций***

Движения 3-х центров одновременно

Движения в различных ритмических рисунках

#### ***Партер (техника низкого полета)***

Виды поворотов на полу

Гимнастические элементы

Построение и разучивание комбинаций в партере

#### ***Кросс***

Использование всего пространства класса

Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release

Смена направлений в комбинации шагов

Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

#### ***Импровизация***

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)

Контактная импровизация:

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук)

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)

Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)

#### ***Элементы гимнастики***

Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы

#### ***Изучение техники движений танца афро-джаз***

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)

Значительная часть учебного времени отводится на репетиционный процесс и производственную практику (концертную деятельность), что позволяет закрепить знания методики, характера и манеры исполнения движений.

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

В результате освоения программы учебного предмета «Современный танец» учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций современного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене современный танец, произведения хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации современного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы.

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

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

Оценка качества реализации программы учебного предмета «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых и контрольных уроков, зачётов.

Контрольные уроки и зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация может проводиться в форме зачёта или просмотра концертных номеров. На итоговом зачёте учащимся должен быть продемонстрирован весь материал, изученный за предыдущие годы, показана техника исполнения современного танца.

По итогам освоения учебного предмета «Современный танец» выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; увлеченность исполнения, артистизм, убедительность интерпретации; обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала, имеет хороший баллон прыжка.
4 («хорошо»)	грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное.
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.; однообразное нестабильное исполнение.
2 («неудовлетворительно»)	исполнение крайне нестабильно; комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; технические ошибки в исполнении хореографических комбинаций, танцевальных номеров, нет выразительности в исполнении.

## 2. Критерии оценок.

При оценивании учащихся учитывается технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. При выведении оценки за год учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на зачёте;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса.

### *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

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 учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика, изучаемая в соответствии с программой.

Значительная часть учебного времени отводится на репетиционный процесс и производственную практику (концертную деятельность), что позволяет закрепить знания методики, характера и манеры исполнения движений.

Для данной программы важен комплексный метод обучения, предполагающий взаимосвязь с другими предметами образовательной программы, который даёт возможность одновременно изучать материал на занятиях различных дисциплин, что позволяет учащемуся использовать теоретические и практические навыки для развития своих творческих способностей.

## VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

1. Александрова Н.А., Танец модерн: Пособие для начинающих. / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2007.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания./Т. Барышникова. - СПб.: Респекс, 1996.
3. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М., 2005.
4. Brandstetter. Loie Fuller. Freiburg, 1989.
5. Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.
6. Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.
7. ЛисицкаяТ.С. Аэробика на все вкусы. М.: «Владос». 1994 год.
8. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994.
9. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. М., 2001.
- 10.Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. М., ГИТИС, 2004.
- 11.Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. / В.Никитин. – М.: Один из лучших, 2006.
- 12.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.,1985.