

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ФОРТЕ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
**«Хореографическое творчество»**

по учебному предмету  
**Современный танец**  
**В.01. УП. 01**  
срок обучения 8(9)лет  
(новая редакция)

г. о. Тольятти

2020 год

Программа принята на основании  
решения педагогического совета  
МБУ ДО ДШИ «Форте»  
Протокол № 1 от «25» 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
ДШИ «Форте» г.о. Тольятти  
 В.В.Кочетов  
«25» 08 2020 г.



Разработчик программы:

Кiryuxina T.A. - преподаватель первой квалификационной категории хореографического  
отделения МБУ ДО ДШИ «Форте»

Рецензенты:

Гринько Карина Игоревна-преподаватель высшей квалификационной категории кафедры  
НХТ (современный танец и композиция и постановка танца) Тольяттинского Колледжа  
технического и художественного образования.

Левашова Лариса Евгеньевна- заведующий хореографическим отделением МБУ ДО ДШИ  
«Форте» г.о. Тольятти, преподаватель высшей квалификационной категории

## Структура программы учебного предмета

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.	
2. Срок реализации учебного предмета.	
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Современный танец».	
4. Форма проведения занятий.	
5. Цель и задачи учебного предмета.	
6. Обоснование структуры программы учебного предмета.	
7. Методы обучения.	
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.	
<b>II. Учебно-тематический план.....</b>	<b>8</b>
<b>III. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>9</b>
<b>IV. Требования к уровню подготовки обучающихся.....</b>	<b>16</b>
<b>V. Формы и методы контроля, система оценок.....</b>	<b>16</b>
1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.	
2. Критерии оценки.	
<b>VI. Методическое обеспечение учебного процесса.....</b>	<b>18</b>
<b>VII. Список методической литературы.....</b>	<b>20</b>

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Современный танец» 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.

Специфика хореографического искусства определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Занятия хореографией способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, постоянному личностному росту обучающихся.

Учебный предмет «Современный танец» направлен на овладение учащимися основами исполнения джаз-танца, фолка и contemporary dance, на раскрытие творческих способностей, на формирование у них чувства прекрасного, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джаз- танца, фолка и contemporary dance. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Выполнение хореографических экзерсисов во время занятий способствует укреплению основных групп мышц, формированию

правильной осанки, раскрепощению зажатого тела и развития творческого внутреннего «Я».

## 2. Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета составляет 5(6) лет ( с 4-8(9) классы).

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

Содержание	1 год обучения (4 класс)	2 год обучения (5 класс)	3 год обучения (6 класс)	4 год обучения (7 класс)	5 год обучения (8 класс)	6 год обучения (9 класс)
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33	33	33	33	33	33
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	33	33	33	33	33	33

Предусматриваются аудиторные занятия 1 час в неделю. Продолжительность занятий - 1 урок - 40 минут.

## 4. Форма проведения занятий.

Основной формой учебной работы является групповое занятие (наполняемость группы от 5 человек).

## 5. Цель и задачи учебного предмета

**Цель:** создание условий для гармоничного развития личности обучающихся через развитие их творческих способностей в процессе обучения техникам джаз-модерн танца, фолка и contemporary dance.

### **Задачи:**

- овладение основными техниками современного танца;
- совершенствование танцевально-двигательных навыков;

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие артистизма;
- развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности.

#### **6. Обоснование структуры программы учебного предмета.**

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного материала;
- 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».

#### **7. Методы обучения.**

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

- словесный;
- наглядно-зрительный;
- наглядно-слуховой;
- тактильно-наглядный;
- практический;
- сравнения.

При обучении применяется индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современного танца являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

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

- балетные залы имеющие пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала;

- наличие музыкального центра / магнитофона для флэш- и CD-носителей в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Вид учебного занятия	Объем времени в часах											
			4 класс		5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
1	<b>Основные законы и приемы техники «Джаз-танец»</b>	урок	5	5	4	4	2	2	2	2	-	-	-	-
2	<b>Позиции и положения рук, кистей, ног</b>	урок	5	5	4	4	3	3	-	-	-	-	-	-
3	<b>Упражнения в партере</b>	урок	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6

4	<b>Понятие «Уровень» в современном танце</b>	урок	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1
5	<b>Упражнения для позвоночника</b>	урок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	4
6	<b>Кросс. Передвижение в пространстве</b>	урок	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	<b>Прыжки</b>	урок	-	-	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6	6
8	<b>Экзерсис на середине зала</b>	урок	-	-	-	-	-	-	4	4	4	8	8	8	8
	<b>Контрольный урок</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1
	<b>Экзамен</b>											1	1		
	<b>Итого:</b>		33	33	33	33	33	33	33	33	33	35	35	33	33

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Тема 1. Основные законы и приемы техники «Джаз-танец» .**

- Использование позы «коллапс»;
- Передвижение в пространстве по горизонтали и вертикали;
- Изолированные движения различных частей тела;
- Полиметрия танца;
- Использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- Комбинирование музыки и танца;
- Индивидуальные импровизации в общем танце.

#### **Тема 2. Позиции и положения рук, кистей, ног.**



## Изучение основных позиций рук, ног и положений кистей и стоп.

- Позиции рук:
  - подготовительная;
  - I позиция рук (открытая и закрытая);
  - II позиция рук (открытая и закрытая);
  - III позиция рук (открытая и закрытая);
  - V позиция рук;
- Позиции ног:
  - I позиция ног (выворотная, параллельная);
  - II позиция ног (выворотная, параллельная, широкая);
  - III позиция ног (выворотная, параллельная);
  - IV позиция ног (выворотная, параллельная);
  - V позиция ног (выворотная, параллельная);
  - VI позиция ног (выворотная, параллельная);
- Положение кистей:
  - jazz-hend;
  - flex;
  - stretc;
  - fist;
  - allondge и расслабленная кисть;
- Положения стоп:
  - flex;
  - point;

### **Тема 3. Упражнения в партере.**

Изучение следующих упражнений:

- stretch:
  - положения корпуса, рук, ног и головы;
  - расслабление, дыхание;
  - работа с полом;
- перекаты:
  - перекаты на спине (за рукой, за ногой, за головой, за центром тяжести,);

- перекаты из положения сидя;
- перекаты по воздуху;
- swing:
  - swing в положении лёжа;
  - swing в положении сидя;

#### **Тема 4. Понятие «Уровень» в современном танце.**

Уровнем называется расположение тела танцующего относительно земли. Есть основные виды уровней.

- Стоя:
  - верхний уровень (на полупальцах);
  - средний уровень (на всей стопе);
  - нижний уровень (колени согнуты).
- На коленях:
  - стоя на двух коленях;
  - стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
- На четвереньках:
  - опора на руках и коленях;
  - одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
  - одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
- Сидя:

- ноги разведены в стороны;
- ноги согнуты в коленях и соединены;
- ноги согнуты в коленях и скрещены;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, сзади – согнута);
- сидя на одном бедре (свободная нога открыта назад или в сторону или отделена от пола).

- Лежа:

- на животе;
- на спине;
- на боку.

## **Тема 5. Упражнения для позвоночника.**

Изучение техники выполнения упражнений для позвоночника.

### ***Bodyroll:***

- rollup;
- rolldown;
- flat back;
- deep body bend;
- drop;
- bounce;
- Twist;

### ***Contraction:***

- contraction в основных позициях;
- curve;

### ***Release:***

- release во всех позициях;
- arch;

### ***Спирали:***

- спирали из положения сидя;
- спирали из положения лежа;
- спирали из положения стоя;

## **Тема 6. Кросс. Передвижение в пространстве.**

Изучение базовых шагов и перемещений в пространстве.

- шаги:
  - pas chasse;
  - pas de bourre;
  - pas de bourre en tournent;
  - pas de bourre с preparation к вращениям;
  - шаги с использованием падений и перекатов на полу;
  - Flat step;
  - Camel walk ("верблюжья ходьба");
- вращения:
  - повороты на различных уровнях;
  - повороты с координацией движений двух или нескольких центров;
  - повороты с перемещением по пространству и использованием уровней;

## **Тема 7. Прыжки.**

Изучение техники выполнения различных видов прыжков:

- трамплинные прыжки;
- jump по I, II параллельным и out позициям;
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;
- прыжки в сочетании с вращением;
- прыжки с чередованием уровней;

### **Тема 8. Экзерсис на середине зала (Plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, grand battement jete, adagio ).**

Изучение следующих комбинаций на середине зала:

- plie:
  - demi plie по I, II параллельным позициям, demi plie и grand plie по I, II, IV out позициям;
  - demi plie и grand plie: в координации с arch, contraction, спиралями в корпусе;
  - releve по I, II параллельным и out позициям;
  - работа рук во время движения ( перевод рук из позиции в позицию);
- battement tendu, battement tendu jeté:
  - brush;
  - положения flex/point стопы;
  - battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
  - battement tendu в plie;
  - battement tendu в координации с arch, contraction, спиралями в корпусе;

- battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;

- положения flex/point колена и стопы;

- battement tendu jeté в plie;

- battement tendu jeté в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;

- работа рук во время движения ( перевод рук из позиции в позицию);

• rond de jambe par terre:

- rond de jambe par terre на plie;

- «восьмерка»;

- работа рук во время движения (перевод рук из позиции в позицию);

• grand battement jete:

- grand battement jete с перегибом корпуса;

- grand battement jete в demi-plie;

- grand battement jete с twist;

- grand battement jete со swing;

- grand battement jete с прыжком;

• adagio:

- adagio приобретает форму танцевальной комбинации перерастающую в большую форму.

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

В результате освоения программы учащиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

- знание истории развития современных направлений танца;
- знание основных терминов современных направлений танца;
- знание основных техник исполнения современного танца;
- умение правильно и грамотно исполнять основные элементы модерн - танца и contemporary dance;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы.

## **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. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, осуществляется преподавателем регулярно. На основании текущего контроля выставляются оценки за четверть.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. В конце 5(6)года обучения итоговая аттестация проводится в форме экзамена.

### **2.Критерии оценки**

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

По итогам исполнения программы на экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания ответов
--------	-----------------------------

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;

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

## **VI. 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.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

Урок по предмету «Современный танец» состоит из 3 - х этапов. **Первый этап** представляет собой упражнения, выполняемые на полу, в различных положениях лежа и сидя. Эти упражнения направлены на



последовательное разогревание, разминку и растяжку всех частей тела. Выполняются упражнения на развитие силы и гибкости стоп и голеностопных суставов, упражнения на развитие силы и гибкости спины, на растягивание позвоночника, на укрепление мышц пресса, упражнения на растягивание мышц бедер и упражнения, направленные на увеличение выворотности тазобедренных суставов, силовые упражнения для ног.

**Второй этап** - это экзерсис на середине зала. Выполняется стоя на одном месте, без продвижения. Здесь решается основная задача урока - изучение базовой танцевальной техники в виде отдельных элементов и небольших связок движений. Выполняются различные виды plie, battements, комбинация движений adagio и т.д. Учебно-тренировочные упражнения, как и законченные танцевальные движения, должны быть выразительными. Они не должны исполняться механически, формально. Следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальности всего исполнения.

**Третий этап** - упражнения с продвижением по залу, это комбинации движений, сочетающие различные виды шагов, прыжков, вращений. Эта часть урока дает возможность применить навыки, приобретенные в упражнениях на месте, и попрактиковаться в танцевальном движении, в освоении пространства. Изучая комбинации движений, необходимо развивать в учащихся сознательное чувство метра, ритма, музыкальной фразировки и умение удерживать в танце пульс и ритм.

## VII. Список методической литературы

1. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. – М., 2000.
2. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М., 2002.
3. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. – М., 2002.
4. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М., 2004.
5. Никитин, В. Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии. – М., 2005.
6. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2006.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2006.
8. Суриц, Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург, 2004.

