

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств «Форте»
городского округа Тольятти

Дополнительная общеразвивающая программа
в области хореографического искусства

по учебному предмету

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

срок обучения 3 года (II) ступень

г. о. Тольятти

2025 год

Программа принята на основании решения педагогического совета МБУ ДО ДШИ «Форте» Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> . 20 <u>15</u> г.	«Утверждаю» И.о. директора МБУ ДО ДШИ «Форте» г.о. Тольятти  Д.В. Мазуркевич « <u>29</u> » <u>08</u> .
--	---



Разработчик программы:

Айрапетова Т.А. – 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

I. Пояснительная записка.....	4
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.	
II. Учебно-тематический план.....	8
III. Содержание учебного предмета.....	9
IV. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	11
V. Формы и методы контроля, система оценок.....	11
1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.	
2. Критерии оценки.	
VI. Методическое обеспечение учебного процесса.....	13
VII. Список методической литературы.....	15

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры в области искусств.

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 3года (1-3класс).

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

Содержание	2 год обучения (1 класс)	3 год обучения (2 класс)	4 год обучения (3 класс)
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	34	34	34
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	34	34	34

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, просмотровый видеозал);
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

№ п/п	Наименование темы	Вид учебного занятия	Объем времени в часах		
			1(II) класс	2(II) класс	3(II) класс

			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
1	Основные законы и приемы техники «Джаз-танец»	урок	5	5	-	-	-	-
2	Позиции и положения рук, кистей, ног	урок	4	4	2	2	-	-
3	Упражнения в партере	урок	6	6	7	7	7	7
4	Понятие «Уровень» в современном танце	урок	4	4	4	4	2	2
5	Упражнения для позвоночника	урок	6	6	7	7	6	6
6	Кросс. Передвижение в пространстве	урок	6	6	7	7	8	8
7	Прыжки	урок	2	2	4	4	5	5
8	Экзерсис на середине зала	урок	-	-	2	2	5	5
	Контрольный урок		1	1	1	1	1	1
	Экзамен							
	Итого:		34	34	34	34	34	34

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);
 - II 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;

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 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 co 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 учащих 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.

