

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ 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

2024 год

»

Программа принята на основании решения педагогического совета МБУ ДО ДШИ «Форте» Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.	«Утверждаю» Директор МБУ ДО ДШИ «Форте» г.о. Тольятти  В.В. Кочетов « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.
--	---



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

<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										
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.

