

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область В.00.

Вариативная часть

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**В.02. Основы современного танца**

**(5-8 класс)**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

31 августа 2020 г.  
(дата рассмотрения)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  
Н.В. Горковенко

31 августа 2020 г.  
(дата утверждения)



Разработчик:

Мурлатова Анастасия Андреевна, преподаватель хореографических дисциплин

## **I. Структура программы учебного предмета**

### **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 программы учебного предмета.

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

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам.

## **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 методической литературы. Интернет-ресурсы.**

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета В.02. Основы современного танца разработана на основе федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Предложенная программа направлена на оздоровление психоэмоционального и физического состояния детей, формирование гармонично развитой личности. В процессе обучения воспитанники расширяют кругозор, поднимают свою мотивационную деятельность на духовный уровень. Содержание занятий определяется с учетом основной деятельности (хореографии), возрастных особенностей среднего звена учеников учреждения дополнительного образования, индивидуальных особенностей каждого учащегося, физиологических характеристик будущих исполнителей художественных номеров на языке хореографического искусства. Занятия проводятся в форме занятий, репетиций, выступления, открытого учебного урока.

Актуальность программы:

Традиции мировой и отечественной педагогики, принципы гармоничного развития личности, современные формы воспитания и образования – реальная альтернатива сегодняшней духовной нищете и физической деградации детей. Использование средств искусства помогает воспринимать знания эмоционально, что является одним из условий успешного обучения. Средствами искусства, в частности, хореографического, можно увлечь, оживить любой вид знаний, обогатить ребенка духовно и нравственно.

Хореографическое творчество – основа для возрождения нравственных и духовных традиций, средство приобщения к культуре, национальному культурному пространству, к формированию исторического и национального самосознания. Создание условий для развития личности ребёнка, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям, формирование эстетического и художественного вкуса через освоение хореографии – базовые направления данной программы.

Общеизвестно, что детство – пора формирования нравственности, из которой произрастают затем навыки духовной жизни целого поколения. Именно в детстве, в школьные годы закладываются основы мировоззрения, становления идейной личности, способной гармонично решать цели общего блага и свои личные интересы. Любое художественное творчество, хореография в том числе, – значимые слагаемые в формировании такой личности. Хореография – искусство, любимое детьми. Являясь, наряду с пантомимой, музыкальным и драматическим



театром, ведущим пластическим искусством, она использует в качестве материала творчества человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, не обладает какими-либо правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. В настоящую программу включено изучение нескольких направлений современного танца:

- Flying low;
- Джаз модерн;
- Неоклассический танец;
- Фолк.

Учебная программа В.02. Основы современного танца входит в цикл программ хореографической направленности, реализуемых на базе МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой, так как ориентирована на развитие общей эстетической культуры детей, широкое развитие творческих способностей и художественного вкуса. Деятельность учащихся в рамках занятий по современному танцу носит ярко выраженный креативный характер, предусматриваем возможность творческого самовыражения, импровизации. И, наряду с этим, даёт обучающимся теоретическую и практическую подготовку по современному танцу, которая является базовой для получения предпрофессионального образования.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения для учащихся 11-15 лет.

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы:

1. Последовательность и системность в обучении;
2. Доступность;
3. Динамичность;
4. Мотивация и стимулирование;
5. Воспитание и обучение в совместной деятельности педагога, учащегося и его родителей.

Формы промежуточной аттестации и учащихся:

- Открытые уроки;

- Выступления в отчетных концертах отделения;
- Контрольный урок.

## 2. Срок реализации программы по учебному предмету «Основы современного танца»

Срок реализации данной программы составляет 4 года (5-8 класс).

## 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета В.02. Основы современного танца.

Таблица 1

Срок реализации учебной программы  
В.02. Основы современного танца

Классы/количество часов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Количество часов на аудиторную нагрузку	33	33	33	33
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	132			
Консультации (для учащихся 5-8 классов)	-			

## 4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока - 40 минут (5- 8 класс). Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

## 5. Цель и задачи учебного предмета

### Цель:

Сформировать чёткое представление о развитии и направлениях современного танца, выработать теоретические и практические умения и знания в этой области.

### Задачи:

- изучение истории, теории и методики исполнения основ современного танца;
- овладение основными принципами движений в технике модерн и джаз танца;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;



- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпа - ритмической памяти учащихся.

## 6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учениками.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- 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.

- **наглядный** (наглядно-слуховой и наглядно-зрительный). Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные композиционные построения;
- **словесный**. Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка. Этот метод широко применяется в процессе обучения современному танцу как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение словесного метода своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании основ импровизации, к объяснению, напоминанию - в упражнениях, танцах.
- **практический**. При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях.

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

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

Материально - техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые окажут благотворное влияние на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Основы современного танца» должны быть оборудованы:

- балетные залы площадью не менее 45 кв. м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие);
- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального центра, видеомэгагнитофона в балетном классе;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

## **II. Содержание учебного предмета В.02. Основы современного танца**

**1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Основы современного танца», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях.**

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Консультации не предусмотрены.

### **2. Требования к обучению**

Настоящая программа позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- ознакомление с историей развития современного танца;
- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с основными принципами работы в *par terre*;
- ознакомление с джазовым танцем;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии;



В данной программе предложены требования по годам обучения на 4 года (5-8 класс) реализации учебной программы В.02. Основы современного танца.

### 5 класс (первый год обучения)

1. История развития танца модерн
2. Работа в пространстве:
  - Броуновское движение (в разных вариациях)
  - С передачей предмета (теннисный мячик)
3. Разогрев с элементами йога:
  - «Приветствие солнцу»
  - «Собака мордой вниз»
  - «Собака мордой вверх»
  - Планка (в разных вариациях)
  - Треугольники
  - Поза война
  - Поза дерева
4. Основные принципы работы в *par terre*:
  - Основные принципы работы рук (правила «Мизинца»)
  - Изучение центра (работа «к центру» и «от центра»)
  - Точки опоры и распределение равновесия
  - Поза «Зародыш»
  - Поза «Черепашки»
  - «Свинги»
5. Упражнения на силу и выносливость ног:
  - Упражнения на равновесия
  - прыжки из положения в *par terre*
6. Принцип работы с центром:
  - Все виды передвижения (шаги, прыжки, падения)
7. Изучение правил смены уровней:
  - Принцип «Выхода» из положения в *par terre*
  - Принцип «Захода» в *par terre* из положения стоя
8. Упражнения на внимание:
  - Передача предмета в пространстве
  - Передача импульса
9. Постановка корпуса, рук, ног, головы:
  - Поза «Flatback»
10. Комбинация *Plie*
11. Комбинация *Battement tendu*
12. Перевороты через плечо
  - Подготовка к переворотам. «Закат»
  - «Закат в ноги
  - «Закат» с прыжком

13. Прыжки

14. Кросс

- Продвижение в пространстве
- Смена уровней
- Прыжки

15. Партнеринг

- Основные принципы работы в паре
- Следование за центром в паре
- Работа с весом в паре
- Продвижение в пространстве в паре
- Контактная импровизация

16. Творческое задание

- Сочинение комбинация на основе изученного материала

17. Стретчинг на основе элементов йоги.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития танца модерн в России, начиная от А. Дункан;
- разогрев с элементами йоги;
- основные принципы работы в par terre;
- терминологию техники низкого полета;
- владеть продвижением в пространстве;
- работать со сменой уровней;
- работать в пространстве.

#### **6 класс (второй год обучения)**

1. Разогрев с элементами йоги, stretching

2. Упражнения на силу, координацию ног и рук:

- «Медвежонок»;
- «Гагарин»;
- «Лягушка»;
- «Скорпион»;
- «Тюлень».

3. Подготовка к упражнению «Слайд».

4. «Спирали»

- В par terre;
- Во вращениях;
- В прыжке;
- Смена уровней.

5. Следование за центром:

- Падение;
- Падение- прыжок;

- В паре.
6. Вращения сменой уровня
7. Прыжки:
- С 4 точек опоры;
  - С 2 точек опоры;
  - В повороте;
  - Смена уровней.
8. Партнеринг:
- Работа с весом в кругу;
  - Поддержки
  - Импровизация
9. Танцевальная часть:
- Комбинации в стиле фолк
  - Комбинации в неоклассическом стиле
10. Импровизация.

**По окончании обучения учащихся должен знать:**

- комплекс упражнений на разогрев мышц с элементами йоги, stretching;
- исполнять комбинации сменой уровней;
- освоить партнеринг;
- импровизировать (индивидуально и в паре);
- танцевать в flying low, неоклассическом, фолковом стиле;

В конце II полугодия проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

**7 класс (третий год обучения)**

1. Разогрев на основе изолирования частей тела
  - Голова
  - Плечи
  - Грудной отдел
  - Тазобедренный и поясничный отдел
2. Изучение основных принципов работы в танце джаз-модерн
  - Выражение чувств и эмоций через движения
  - Приёмы изоляции и полицентрии
  - Приём мультипликации
3. Изучение основных позиций рук и ног танца джаз-модерн
  - I, II, III- позиции рук
  - V- позиция рук (руки вытянуты вверх и в стороны по диагонали, образуя букву V)



- Close poz, press poz
  - Кисти рук (jazz-hend, flex, stretch, fist)
  - I, II, III, IV (A,B) позиции ног
4. Изучение основного положения корпуса в танце джаз- модерн
    - Contraction;
    - Release.
  5. Совмещение стилей джаз модерн и contemporary dance и неоклассический танец
    - Танцевальные комбинации в разных стилях танца

**По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- основные технические принципы исполнения движений в джаз модерн-танце;
- грамотно исполнять учебные, танцевальные элементы и комбинации в соответствии с изучаемой техникой;
- особенности построения урока по джаз модерн-танцу;
- основные технические принципы джаз модерн-танца;
- историю возникновения и развития джаз модерн-танца;
- совмещение разных стилей танца.

**8 класс (четвёртый год обучения)**

1. Разогрев на основе силовой йоги
2. Изучение разных стилей танца. Комбинации на основе:
  - Фолк
  - Неоклассический танец
  - Contemporary dance
  - Джаз-модерн танец
  - Flying low
3. Партнеринг
  - Основные принципы работы в паре
  - Комбинации в паре
  - Поддержки
  - Импровизация в паре
4. Совмещение нескольких стилей танца
  - Комбинации, основанные на нескольких стилях танца
5. Импровизация

В конце II полугодия проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

**По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- элементы йоги;
- основные технические принципы исполнения движений в стилях современного танца
- грамотно исполнять учебные, танцевальные элементы и комбинации в соответствии с изучаемой техникой;
- особенности работы в паре;
- основы импровизации;
- совмещение разных стилей танца.

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

Результатом освоения программы В.02. Основы современного танца является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания истории зарождения и развития современного танца;
- знание основных направлений современного танца;
- знания значения современного танца в хореографическом искусстве;
- знания основных принципов построения уроков модерн и джаз танца;
- знания терминологии современного танца;
- историю зарождения и развития джаз-танца;
- влияние джаз-танца на другие виды хореографического искусства;
- основные направления и стили джаз-танца, фолк, неоклассического танца, Flying low;
- основные ассаны в йоге, как разогрев перед уроком современного танца.

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

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

Оценка качества реализации программы В.02. Основы современного танца включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную 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.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.



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

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 «отлично»	Методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 «хорошо»	Возможно допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 «удовлетворительно»	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнения экзерсиса у станка, на середине зала, не владение трюковой и вращательной техникой
2 «неудовлетворительно»	Комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства. Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

При выведении переводной оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы учащегося;
- оценка на контрольном уроке;
- другие выступления учащегося в течение учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

При организации и проведении занятий по предмету В.02. Основы современного танца необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;



- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принципа систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Процесс обучения основам современного танца включает 4 этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- всестороннего развития физических возможностей для изучения элементов джаз танца и модерн танца, знакомство со строением тела и особенностями работы разными группами мышц;
- ознакомления с направлениями современной хореографии, расширение знаний в плане лексического материала;
- знакомство с методическими основами модерн и джаз танца, с терминологией основ современного танца;
- создания целостного впечатления о современной хореографии, её направлениях и стилях;

Методика заключается в передаче информации об истории развития современного танца из литературных источников, изучение терминов модерн и джаз танца, практических занятий с показом основных движений и самостоятельной творческой деятельности учащихся.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание основных принципов движений модерн и джаз танца;
- уточнение элементов в создании целостного образа, настроения музыкального произведения, знакомство с искусством импровизации;
- формирование эвристического творческого мышления у учащихся, повышение продуктивности в исполнительском и творческом процессе;
- тренировка физической выносливости и устойчивости к нагрузкам.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

На третьем этапе задача заключается в том, чтобы закрепить представления о современной хореографии, формирование у учащихся творческого мышления. Умение находить общий язык при помощи различных технических приёмов модерн танца, поощряя детей самостоятельно использовать разученные движения, их использования в танцевальных этюдах, строится на практическом показе педагогом технических приёмов.

Методика закрепления и совершенствования основ современного танца четвёртого этапа обучения нацелена на работу над качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения учащимися движений современного танца.

### **Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- музыку в современных ритмах;
- классическую музыку русских и зарубежных композиторов в современной обработке;
- народную музыку (стилизованную).

Музыкальный материал должен быть доступным для восприятия по форме, жанру, стилю и характеру, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку.

### **VI. Список методической литературы**

1. Диниц Е.В. «Джазовые танцы» - М.: АСТ., Донецк: Сталкер, 2002
2. Лисицкая Т.С. Джазовый танец. Учебное пособие. - М.-Гамбург, 1999
3. Лисицкая Т.С. Ритм и пластика. - М., Музыка, 1998
4. Медведева М.С. Персоналии модерн танца. Методическая разработка для педагогов. - Иркутск, 2005
5. Никитин В.Ю. Джаз-модерн танец. Начало обучения. - М.: ВЦХТ, 1998
6. Полятков С.С. Основы современного танца. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005

### **Интернет – ресурсы:**

1. <http://piruet.info/>
2. <http://horeograf.com>
3. <http://www.balletmusic.ru/>
4. <http://september.ru/>