

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств №3 им. О.Б. Воронеж»

**Рассмотрено**

Методическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2019

**Принято**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2019

**Утверждено**

Приказ № 28-01  
от 30.08.2019  
Директор О.В. Звяга О.В. Звяга

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**В.03., УП.03., «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

(для 1-8(9) классов хореографических отделений Детских школ искусств и  
Детских музыкальных школ)

Смоленск, 2019

Разработчики:

Разумович О. А. преподаватель МБУДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронец

Ковтун Л.В. преподаватель МБУДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронец

Рабочая программа предмета «Современный танец» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе, утвержденных приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012г №158;
- рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств, разработанных Министерством культуры России и зарегистрированных письмом Минкультуры России от 19 ноября 2013 года № 191-01-32/16-ГИ
- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).
- Устава МБОУ ДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронец г. Смоленска;
- рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов для дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ и дополнительных общеразвивающих программ в области искусства/Департамент Смоленской области по культуре и туризму, ГБПОУ «Смоленское областное музыкальное училище имени М.И. Глинки», детская музыкальная школа: сост.: Грекова Е.П., Сухорукова Е.Г.-Смоленск: 2015.

Программа рекомендована к применению в учебном процессе МБУДО ДШИ №3 им. О. Б. Воронец.

## Содержание

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....	4
1.2. Место использования учебного предмета.....	4
1.3. Место предмета в структуре ДПОП.....	4
1.4. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения предмета.....	4
1.5. Личностные результаты.....	5
1.6. Метапредметные результаты.....	5
1.7. Предметные результаты.....	6
<b>II. Структура, объем и содержание учебного предмета</b>	
2.1. Объем учебного времени предмета и виды учебной работы.....	6
2.2. Виды аттестации по учебному предмету по годам обучения и полугодиям.....	6
2.3. Структура и объем учебного предмета.....	7
2.4. Тематический план и содержание учебного предмета.....	7
2.5. Содержание программы.....	11
2.6. Требования по годам обучения.....	11
2.7. Методическое обеспечение.....	20
2.8. Методы обучения.....	21
<b>III. Условия реализации программы учебного предмета.</b>	
3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.....	22
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.....	22
3.3. Педагогические условия и средства реализации учебного предмета.....	22
<b>IV. Фонд оценочных средств.</b>	
4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	23
4.2. График и содержание контроля успеваемости.....	24

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. 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» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Современный танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». В соответствии с учебными планами предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» предмет «Современный танец» изучается с 4 по 8 класс (8-летний срок обучения).

Содержание учебного предмета «Современный танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Современный танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение современному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

### **1.2. Рабочая программа учебного предмета может быть использована в учебном процессе МБУДО ДШИ №3 им. О. Б. Воронец.**

#### **1.3. Место предмета в структуре ДПОП**

в области хореографического искусства: В.03. «хореографическое творчество», вариативная часть. Предмет изучается в 4-8(9) классах по 8(9) – летней образовательной программе «Хореографическое творчество».

#### **1.4. Цель и задачи учебного предмета.**

Цель:

- Формирование у детей и подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление обучающихся с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи:

1. Ознакомление воспитанников с истоками современного танца (история развития джаз-модерн танца), различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза, обучение основам свободной импровизации, степу.
2. Раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа, воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
3. Воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.
4. Развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.
5. Формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни
6. Сформировать культуру межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник-ансамбль/коллектив»).

Требования к результатам освоения предмета.

- знать и применять терминологию современной хореографии;
- методически правильно составлять элементы и основные движения со-временной хореографии;

-методически правильно применять технику исполнения Contraction и release, прыжков, вращений, трюковых элементов, ориентироваться в смене уровней.

- свободно ориентироваться в современных стилях и направлениях современной хореографии.

уметь:

- создавать художественно - сценический образ;

- исполнять разные техники современной хореографии;

- определять стилистику и направления современной хореографии;

- адаптироваться к условиям работы в хореографических коллективах с разной стилистической направленностью;

иметь практические навыки публичных выступлений. Уметь работать и применять на практике аудио и видео материалы. ( Особое внимание уделяется работе над художественной выразительностью и музыкальностью).

### 1.5. Личностные результаты.

- формирование основ гражданской идентичности;

- воспитание и развитие у обучающихся качеств, позволяющих уважать и принимать

- духовные и культурные ценности разных народов;

- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями и с хореографическим искусством;

- формирование основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

- формирование учебно-познавательной мотивации как основы готовности и способности обучающегося к переходу к самообразованию, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

• Личностные результаты на первом этапе (младшие классы);

- выработка у обучающихся качеств, способствующих освоению учебной информации в соответствии с программными требованиями;

- приобретение навыков творческой деятельности;

- развитие умения планировать свою работу, осуществлять самоконтроль за своей учебной деятельностью;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные образовательные программы в области хореографического искусства.

• Личностные результаты на втором этапе (старшие классы):

- формирование навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе;

- формирование понимания причин успеха (неуспеха) собственной учебной деятельности;

- формирование умения давать объективную оценку своему труду.

- формирование умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- формирование навыка определения наиболее эффективных способов достижения результата в учебной деятельности;

- формирование уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам.

### 1.6. Метапредметные результаты.

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), способность их применять в учебной, познавательной и социальной практике;

- умение самостоятельно планировать и осуществлять учебную деятельность и организацию учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками;

- умение строить индивидуальную образовательную траекторию;

- приобретение общехудожественных и теоретических знаний на основе взаимодействия различных видов искусств;

- понимание особенности взаимодействия между различными видами искусства: музыки, изобразительного искусства, хореографии, кино, театра.

### 1.7. Предметные результаты.

- освоенные в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области виды деятельности по получению нового знания, его преобразованию и практическому применению;
- знание балетной терминологии и специфической терминологии народно-сценической хореографии;
- умение создавать художественный образ при исполнении хореографического произведения;
- Предметные результаты на первом этапе (младшие классы):
- формирование интереса к хореографическому творчеству;
- приобретение навыка восприятия хореографического произведений различных жанров и стилей, созданных в разные исторические эпохи;
- Предметные результаты на втором этапе (старшие классы):
- умение грамотно исполнять хореографическое произведения сольно и в ансамбле;
- умение самостоятельно разучивать и отрабатывать комбинации и хореографические произведения;
- приобретение навыка публичных выступлений;
- формирование навыка восприятия элементов хореографического языка.

## 2. Структура, объем и содержание учебного предмета.

### 2.1. Объем учебного времени и виды учебной работы.

Срок освоения предмета «современный танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в I класс в возрасте с 6,5-9 лет, составляет 5(6) лет - по 8(9) –летней образовательной программе «Хореографическое творчество».

#### 8(9) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	330 (66)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	330 (66)
в том числе:	
практические занятия	324(65 )
контрольные уроки, зачеты, академические концерты, технические зачеты, контрольные работы, просмотр экзаменационной программы и др.	6(1)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
итоговая аттестация	1(1)

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

### 2.2. Виды аттестации по учебному предмету по годам обучения и полугодиям.

#### 8(9) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Вид аттестации	4		5		6		7		8		9		всего
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
Контрольный урок (декабрь, май)	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		9 (1)
Просмотр выпускной программы										+			1
Итоговая аттестация										+		+	1(1)
Итого:	11 (2)												

#### 8(9) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

классы	Распределение по годам обучения					
	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторных занятиях (в неделю)	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторных занятиях	66	66	66	66	66	66
Максимальное количество	330 (66)					

2.4. Тематический план и содержание учебного предмета.

8(9) – летняя образовательная программа «хореографическое творчество»

Название темы	Содержание учебного материала, виды практической работы, самостоятельная работа	Количество часов
Тема 1 Введение.	Содержание учебного материала	
	Вводное занятие: цели и задачи курса. Знакомство с классом. Беседа о технике безопасности.	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2 История развития современного или модерн-джаз танца	Содержание учебного материала	
	1. 1917-1930 гг. – вершина развития джазового танца. 2. 1915 г. – открытие первой школы танца – модерн «Денишоу». 3. Конец 60-х годов – возникновение нового художественного явления – модерн-джаз танца.	
	Практические занятия	10
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3. Изучение основных принципов современного танца в технике движения.	Содержание учебного материала	
	1. Поза коллапса. 2. Изоляция и полицентрия. 3. Полиритмия. 4. Мультиципликация. 5. Координация. 6. Импульс и управление. 7. Contraction and release. 8. Уровни.	
	Практические занятия	64
	Контрольные работы	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4 Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их дви-	Содержание учебного материала	
	1. Постановка корпуса, основные понятия. 2. Позиция рук. 3. Позиция ног. 4. Принципы движения рук. 5. Принципы движения ног.	
	Практические занятия	62

жения.	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5. Основные движения подготовительного этапа.	Содержание учебного материала	
	1. Разогрев 2. Изоляция 3. Упражнения для позвоночника 4. Координация 5. Уровни 6. Кросс. Перемещение в пространстве 7. Комбинация или импровизация	
	Практические занятия	64
	Контрольные работы	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6. Задачи комбинаций и правила их построения	Содержание учебного материала	
	а)определение понятий «изоляция» и «полиритмия», б)«мультипликация» и «координация в) комбинации изолированных центров г)координация одного и нескольких центров	
	Практические занятия	62
	Контрольные работы	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 7. Использование сценического пространства	Содержание учебного материала	
	а)вертикаль б)горизонталь в)варианты расположения исполнителя г)смена уровней	
	Практические занятия	64
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 8. Техника прыжков и вращений	Содержание учебного материала	
	а)виды движений б)трансформация движений в) на месте и в продвижении на различных уровнях г)в определённой стилистике	
	Практические занятия	62
	Контрольные работы	2
	Самостоятельная работа обучающихся	

### 2.5. Содержание программы.

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;



- ознакомление с элементами и основными комбинациями современного танца;
- ознакомление с рисунком современного танца, особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

В данной программе предложены требования по годам обучения для 8(9) -летнего срока реализации предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» (4-8(9) - классы) и 5(6)-летнего срока реализации (2-5 (6) классы.

## 2.6. Требования по годам обучения.

### 4 класс (первый год обучения)

#### I. Основы джаз-модерн танца:

##### 1. Разминка:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 (влево и вправо).

##### 2. Изоляция.

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз, круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

##### 3. Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

#### II. Основы классического танца

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.

2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)

3. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног

##### 4. Партерный экзерсис

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.

### 5 класс (второй год обучения)

#### I. Основы джаз-модерн танца

##### 1. Разогрев

- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90 с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.

## 2. Изоляция:

- голова: крест; квадрат; полукруг; *sundari* вперед-назад-вправо-влево.
- плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги.
- грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх.
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; *hip lift*
- руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)

## 3. Упражнения для позвоночника

- наклоны торса (во все стороны);
- твист торса.

## 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: *Flat step*; *Catch step*.
- прыжки: с двух ног на две (*jump*); с одной на другую с продвижением (*leap*); с одной ноги на ту же ногу (*hop*); с двух ног на одну.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге.

## II. Основы классического экзерсиса

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

2. Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I, II, V позициям ног; гранд плие по I, II, V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I, II, V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.

## 3. Работа на середине зала

- деми плие по I и II позиции ног;
- I и II пор де бра;
- позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
- аллегро (прыжки): по I, II позиции ног; шажман де пье;

## 4. Партерный экзерсис

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрывание стопы в I позиции.
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

6 класс  
(третий год обучения)

## I. Культура сценического облика

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
3. Беседа о современных стилях и направлениях.

## II. Основы джаз-модерн танца

### 1. Разогрев.

- упражнения для стопы: релевэ; перекал с одной ноги на другую.
- шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- упражнения для рук: круговые; локомотор.
- упражнения для ног: подъем на 450 вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед.

### 2. Изоляция:

- голова: крест; квадрат; круг, полукруг; *sundari* (крест, квадрат)
- плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.
- грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; *hip lift*.
- различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение *jazz hand*

- ноги: catch step; prance; kick.

### 3. Координация 2-х центров

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;

- то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;

- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);

- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);

- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);

- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;

- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз,

- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);

- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

### 4. Упражнение для позвоночника

- наклоны торса: flat back; deep body bend.

- «волны»;

- contraction;

- release.

### 5. Кросс. Передвижение в пространстве

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча».

- прыжки: jump; leap; hop; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.

- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

6. Уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

## III. Основы классического танца.

1. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.

2. Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на 180; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45, тур на 180, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45, тур на 180, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.

### 3. Работа на середине зала.

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;

- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90; все с другой ноги;

- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.

- па балансэ;

- па де бурэ (у станка).

### 4. Партерный экзерсис.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- упражнения для развития гибкости;

- растяжки.

7 класс

(четвёртый год обучения)

## I. Культура сценического облика.

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».

2. Сценический макияж.

3. Беседа о современных стилях и направлениях.

## II. Основы джаз-модерн танца.

### 1. Разогрев.

- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.

- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180;
- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360.
- полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

## 2. Изоляция.

- голова: крест; квадрат; круг; *sundari* – крест; квадрат; полукруг.
- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.
- ноги: *catch step*; *prance*; *kick*; *lay out*.

## 3. Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки *jerk-position* в оппозицию назад – вперед и одновременно *battent tendu* правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

## 4. Упражнения для позвоночника.

- наклоны торса: *flat back*; *deep body bend*; *side stretch*.
- твист торса: *curve*; *arich*; *roll down u roll up*.
- «волны»;
- «спирали»;

## 5. Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: *flat step*; *catch step*; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.
- прыжки: *jump*; *leap*; *hop*; с 2-х ног на 1.

## 6. Уровни:

- стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).
- на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
- на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
- сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «*svestic*»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.
- лежа (на спине, на боку, на животе).

8 класс  
(пятый год обучения)

## I. Культура сценического облика.

1. Зрительская практика: балеты и спектакли, в постановках современных хореографов, А. Ротманского, Иржи Киллиана, Б. Эйфмана, А.Сигалова, Е. Дружинина.

## II. Основы джаз-модерн танца.

### 1. Изоляция.

- голова: крест; квадрат; круг; *sundari* – крест; квадрат; полукруг.
- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.
- ноги: *catch step*; *prance*; *kick*; *lay out*.

### 2. Координация 3-х центров:

- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- *thrust* пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.

3. Упражнения для позвоночника.

- contraction;
- release;
- high release;
- tilt.

4. Кросс. Передвижение в пространстве.

- вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

5. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона.

6. Повторение комбинаций в партере с использованием: спиралей, твистов, перекатов на плечи, скольжением всем телом по полу

#### 9 класс (шестой год обучения)

#### **Основы джаз-модерн танца.**

1. «Кроссы» с продвижением и перемещением в разных уровнях.

2. Понятие «контактная импровизация». Простейшие движения в парной работе через импульс передаваемый одним партнером другому.

3. Упражнения till или «Т-позиция».

*(Примечание: одновременное исполнение подъема ноги приемом developpe или releve lent на 90 и наклона торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и работающая нога оставляют одну прямую линию.)*

4. Изучение движения till с открытием ноги вперед и отклонением торса назад.

5. Работа с партнером: «перекаты» стоя, сидя, лежа.

6. Комбинации в партере в технике Лимона.

7. Комбинации с различными видами шагов, движениями изолированных центров и вращений.

8. Комбинация с перекатами в уровнях с grand battements, прыжками, поворотами.

9. Контактная импровизация в парах на медленную лирическую музыку.

10. Понятие contemporary dance.

11. Изучение элементов техники современного танца, с особым упором на динамику, присущую техники Каннингема.

12. Основные принципы работы в парах в contemporary dance. Работа свесом партнера в разных уровнях.

#### 2.7. Методическое обеспечение программы

Методы реализации программы включают в себя следующее:

- метод наглядно-выразительного показа методики исполнения;
- рассказ, объяснение, беседа – это и есть словестный метод обучения. Он дает возможность воспринимать большой объем информации;
- метод иллюстрации – показ иллюстрированных пособий;
- использование видеоматериала, что способствует более глубокому усвоению знаний.

Методические указания.

В разделах помещены сведения о задачах каждого года обучения. Педагог может увеличивать или уменьшать объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

Некоторые педагоги четко выстраивают упражнения и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения. И в том и другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На занятиях учащиеся знакомятся с различными видами и жанрами искусства. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности.

Вместе с тем, применение правил ни в коем случае не должно носить характер навязанных педагогом догматических предписаний. Ценными знания для данной практики становятся лишь в случае косвенного воздействия, знания никак не могут подменить собой воображения творчества ребенка.

Эффективным для творческого развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями хореографической практики. Ученик должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Важным условием придания обучению проблемного характера является подбор материала для изучения. Каждый последующий этап должен включать в себя какие-то новые, более сложные темы и задания для развития хореографических навыков.

Для того, чтобы подвести детей, особенно 13-14 лет, к освоению системы понятий, предлагается метод иллюстративного показа. Применение данного метода позволяет восстановить оптимальный баланс образного и понятийного мышления и тем самым приобщить ребенка к основным категориям и закономерностям освоения теории буквально с первых шагов обучения.

При всей важности освоения теоретических знаний следует учитывать, что они являются средством для достижения главной цели обучения, основой для практических занятий. Методическим принципом организации творческой практики детей выступает опора на систему усложняющихся хореографических заданий.

Ученик должен не только самостоятельно продемонстрировать хореографические элементы в соответствии с полученным заданием, но и свободно пользоваться изученным материалом в любой ситуации.

Прием объяснения ребенком собственных действий, а также прием совместного обсуждения вопросов, возникающих по ходу работы, с педагогом или другими детьми (при индивидуально-групповой форме занятий) помогают расширить представления о средствах, способах, возможностях данной творческой деятельности и тем самым способствуют развитию воображения, мышления, логики, коммуникативной компетенции.

Методический прием оценки и самооценки призван культивировать чувство творческой неудовлетворенности, основанное на противоречии между идеальным образом данной работы и ее конкретным воплощением. Это чувство заставляет ребенка вновь обратиться к уже освоенному хореографическому материалу с целью отработки заданных элементов, и тем самым оно становится психологической основой для развития художественных, познавательных способностей.

Для преодоления трудностей, возникающих по ходу хореографической деятельности, ребенку может быть предложен ряд упражнений, направленных на формирование необходимых навыков.

Среди методов, направленных на стимулирование творческой деятельности, можно выделить методы, связанные непосредственно с содержанием этой деятельности, а также методы, воздействующие на нее извне путем создания на занятиях обстановки, располагающей к творчеству: подбор увлекательных и посильных ребенку творческих заданий, проблемная ситуация, разнообразие форм урочной деятельности, использование эвристических приемов, создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к детскому творчеству, индивидуальный подход.

Значительно оживить занятие, придать ему характер творческого соревнования можно с помощью введения игровых ситуаций. Например, хореографические игры на образ.

И наконец, необходимо всячески поощрять активность учащихся, их участие в различных формах выступлений, конкурсов.

Для занятий по программе «Современный танец» необходимы следующие средства и материалы: музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, ауди-, видеозаписи, инвентарь (коврики для занятий, скакалки, весовые грузы, обручи, эспандеры, напольные диски).

## 2.8. 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, танцевальных коллективов, 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 (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

## **3. Условия реализации программы.**

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

- реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета для занятий;
- зал для групповых занятий, оборудованный станками и зеркалами.

Оборудование учебного кабинета: помещение, соответствующее нормам СанПиНа.

Технические средства: аудио и видео системы.

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М. – Л., 1964.
2. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
3. Дойч Д. Психология музыки. Нью-Йорк, 1982.
4. Коллиер Д. Становление джаза. – М., 1984.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1968.
6. Мейнелль К., Шнабель Г. Учение о движении – спортивная моторика. Берлин, 2001.
7. Мехлинг Г., Эффенберг А. Перспективы аудиомоторики / Практически ориентированное учение о движении, как прикладная спортивная моторика. Лейпцигские спортивно-научные статьи, № 5, 1999.
8. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 2000.
9. Таут Г., Райтбун Н., Миллер Р. Музыка в сравнении с метрономом в ритмической двигательной задаче. Университет штата Колорадо, № 5, 1995
10. Хекельман А., Блазер П. Методы квантитативного анализа связки музыки и движения / Теории двигательного движения человека и их применение на практике. Спортивная кинетика, Т. 98, 1997.
11. Хохмут Г. Биомеханика спортивных движений. Берлин, 1982.
12. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М., 1985.

Интернет-ресурс для получения наглядных пособий, аудиозаписей, видеозаписей, методической литературы, нотной литературы.

<http://www.horeograf.com>

<http://piruet.info>

<http://www.monlo.ru/time>

<http://www.psychlib.ru>  
[www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)  
<http://pedagogic.ru>  
<http://spo.1september.ru>  
<http://www.fizkultura-vsem.ru>  
<http://www.rambler.ru>  
[www.google.ru](http://www.google.ru)  
[www.plie.ru](http://www.plie.ru)

### 3.3. Педагогические условия и средства реализации учебного процесса.

Основная форма реализации учебного предмета – урок, позволяет преподавателю построить содержание программы в соответствии с особенностями развития учащихся

Типы уроков:

- организационный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления;
- урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- урок контроля умений и навыков;
- комбинированный урок.

Виды уроков:

- урок – сообщения новых знаний;
- урок – закрепления знаний;
- урок -беседа;
- урок - игра;
- урок - зачёт;
- конкурс;
- урок – соревнование;
- урок – репетиция.

Педагогические технологии:

- традиционные: объяснительно – иллюстративные технологии;
- педагогические: а основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества);

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся: игровые технологии;

- технология проблемного обучения;
- технология модульного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- ИКТ технология;
- технология портфолио.

Принципы обучения:

- принципа воспитывающего обучения;
- принцип создания успеха в обучении, развитии, воспитании;
- принцип регулярного повторения;
- принцип максимального участия обучающихся в учебном процессе;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития;
- принцип объединения педагогов и учащихся едиными целями;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип системности;
- принцип сознательности и активности в обучении;
- принцип наглядности;
- принцип доступности обучения.

### **4. Фонд оценочных средств.**



#### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.

Оценка качества реализации программы "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.

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

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в 8(9) классе – по 8(9)-летней образовательной программе «Хореографическое творчество» и в 5(6) классе – по 5(6) –летней образовательной программе «Хореографическое творчество» в форме, класс-концертов, зачетов и экзаменов по усмотрению педагогов и утверждению администрации ОУ..

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

Во время итоговой аттестации учащиеся должны продемонстрировать следующее:

- овладение стилистикой и лексикой, характеризующей особенности танцевальных течений современной хореографии,
- владение искусством свободной импровизации,
- умение исполнять движения в полицентрии.
- умение исполнять акробатические элементы: перевороты, «стойки» на руках, шпагаты в «стойке» на руках и на голове.
- использование приема взаимосвязи дыхания и движения,
- умение вращаться, перемещаться из одного уровня в другой, перемещаться в плоскостях и в пространстве.
- умение использовать технику Лимона,
- умение импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях,
- умение использовать технику партеринга.
- использование ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.
- знание и использование терминологии современного танца,
- исполнение танцевальных комбинаций без скованности и зажатости.
- умение концентрироваться на процессе, на практическом применении информации,

По итогам итоговой аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

#### *Критерии оценки качества исполнения*

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка 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 и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий

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.

#### 4.2. График и содержание контроля успеваемости.

№	Формы контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Контрольные уроки				4 класс: Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров. 5 класс: Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров 6 класс: Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров 7 класс: Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров 8 класс: Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров
2.	Просмотр экзаменационной программы			8 класс Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров	
3.	Итоговый экзамен				8 класс Знание терминологии; Просмотр танцевальных комбинаций и танцевальных номеров