

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 4 города Бийска»

Утверждено:  
приказом МБУДО «ДШИ №4 г. Бийска»  
от 9 августа 2021 г. № 25

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область

В.ОО. Вариативная часть

Программа учебного предмета

ВО. 01. УП 01. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

2021 г.

|   |  |
|---|--|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Педагогическим советом<br/>МБУДО «ДШИ № 4 г. Бийска»<br/>Протокол № 8 от 09.08.21 г.</p> | <p>Утверждено:<br/>приказом МБУДО «ДШИ №4 г. Бийска»<br/>от 9 августа 2021 г. № 25</p> |
|---|--|

Разработчики:

Фокина Е.С. – преподаватель отделения музыкального искусства по классу хореографии  
МБУДО «Детская школа искусств № 4 города Бийска»

Рецензент: Уварова Е.С. - преподаватель специальных дисциплин хореографического  
искусства КГБПОУ «Бийский педагогический колледж»

Шушканова Т.В. – зам. директора по УВР, МБУДО ДШИ №4 г. Бийска

## Структура программы учебного предмета

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка.....</b>   | <b>4</b>  |
| - Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;.....                                      | 4         |
| - Срок реализации учебного предмета;.....  | 4         |
| - Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;..... | 4         |
| - Форма проведения учебных аудиторных занятий;.....  | 5         |
| - Цель и задачи учебного предмета;.....  | 5         |
| - Обоснование структуры программы учебного предмета;.....  | 6         |
| - Методы обучения; .....   | 6         |
| - Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;.....  | 7         |
| <b>II. Содержание учебного предмета.....</b>   | <b>9</b>  |
| - Сведения о затратах учебного времени;.....   | 9         |
| - Годовые требования по классам;.....  | 10        |
| <b>III. Требования к уровню подготовки обучающихся.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>IV. Формы и методы контроля, система оценок .....</b>   | <b>25</b> |
| - Аттестация: цели, виды, форма, содержание; .....   | 25        |
| - Критерии оценки;.....  | 26        |
| <b>V. Методическое обеспечение учебного процесса.....</b>  | <b>28</b> |
| - Методические рекомендации педагогическим работникам;.....  | 28        |
| <b>VI. Список рекомендуемой учебной литературы.....</b>  | <b>29</b> |
| - Основная литература;.....  | 29        |
| - Дополнительная литература.....   | 29        |

## **I. Пояснительная записка**

### **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 современного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, 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. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец является одним из не – мало, важных 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) и со 2 по 5 класс (5-летний срок обучения).

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

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

Обучение современному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия

современным танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных танцев, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

## 2. Срок реализации учебного предмета

Программа по современному танцу для хореографического отделения рассчитана на учащихся, освоивших программу 1-2 класса «Ритмика и танец».

Срок освоения предмета «Современный танец» 3 года (3-5 класс).

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

**Таблица 1**

Срок обучения - 8 лет

| Вид учебной работы,<br>учебной нагрузки       | Год обучения (класс) |                |
|---|----------------------|----------------|
|   | 1-4<br>(3-4 класс)   | 5<br>(5 класс) |
| Максимальная нагрузка (в часах), в том числе: | 99                   | 33             |
| аудиторные занятия (в часах)                  | 99                   | 33             |
| Общее количество часов на аудиторные занятия  | 132                  |                |

**Таблица 2**

Срок обучения – 5 лет

| Вид учебной работы, | Год обучения (класс) |   |
|---------------------|----------------------|---|
|                     | 1-4                  | 5 |

| учебной нагрузки                             | (3-5 класс) | (6 класс) |
|--|-------------|-----------|
| Максимальная нагрузка, в том числе:          | 99          | 33        |
| аудиторные занятия                           | 99          | 33        |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 132         |           |

#### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально - психологические особенности.

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

##### **Цель:**

развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

##### **Задачи:**

- обучение основам современного танца,
- развитие танцевальной координации;
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;

- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

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

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

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- 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:

- 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.

#### **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:

- балетный зал площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетный станок (палка) вдоль стены, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- Музыкальный центр, телевизор;
- Шкаф для хранения ковриков, для занятий в портере;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалка для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта балетного зала, костюмерной, аудиотехники.



## II. Содержание учебного предмета

**1. Сведения о затратах учебного времени,** предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия

**Таблица 3**

Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество - 5  
(6) лет

|  | Распределение по годам обучения |    |    |    |   |
|--|---------------------------------|----|----|----|---|
|  | 1                               | 2  | 3  | 4  |   |
| Классы   | 3                               | 4  | 5  |    |   |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                            | 33                              | 33 | 33 |    |   |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                        | 2                               | 2  | 2  |    |   |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                             | 99                              |    |    | 33 |   |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)              | 2                               | 2  |    | 2  |   |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)                | 33                              | 33 |    | 33 |   |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные) | 99                              |    |    | 33 |   |
| Объем времени на консультации (по годам)                                 | 3                               | 3  | 3  | 3  | 4 |
| Общий объем времени на консультации                                      | 12                              |    |    |    | 4 |

Таблица 4

Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество - 8  
(9) лет

|  | Распределение по годам обучения |    |    |    |
|--|---------------------------------|----|----|----|
|  | 1                               | 2  | 3  |    |
| Классы   | 3                               | 4  | 5  |    |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                            | 33                              | 33 | 33 |    |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                        | 2                               | 2  | 2  |    |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                             | 99                              |    |    | 33 |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)              | 2                               | 2  | 2  |    |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)                | 33                              | 33 | 33 |    |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные) | 99                              |    |    | 33 |
| Объем времени на консультации (по годам)                                 | 3                               | 3  | 3  | 4  |
| Общий объем времени на консультации                                      | 12                              |    |    | 4  |

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

### 3. Требования по годам обучения

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» (3 - 5 (9) классы). Вариант для 5 (6)-летнего срока может быть разработан образовательным учреждением самостоятельно.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

Срок изучения дисциплины «Современный танец» рассчитан на 3 года обучения, начиная с 3 -го класса.

**Основными целями и задачами обучения по данной программе являются:**

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу в детских школах искусств;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

**Требования к уровню освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн,

современных молодежных направлений танца;

- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Задачи первого года обучения:

Совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;

Овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

### **1. РАЗОГРЕВ**

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

### **2. ПАРТЕР**

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounceнаклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

Изучение contraction и relies в положении сидя.

### **3. ИЗОЛЯЦИЯ**

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

Наклоны вперед – назад.

Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание.

Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону.

Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

#### - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

#### - ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Движения из стороны в сторону.

#### - ПЕЛВИС (БЕДРА)

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

#### - РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

Круги в параллельных направлениях двух предплечий

Круги кистью в параллельных направлениях.

Положение «свастика».

#### - НОГИ

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

#### 4. РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

#### 5. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

#### - ШАГИ

простые с носка

на plie

на полупальцах

скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

на двух ногах

на различных уровнях

## ВТОРОЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;

развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;

формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – контрольный урок.

### 1. РАЗОГРЕВ

(у станка)

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия: а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

- plie – releve

- Боковые port de bras с оттяжкой от станка

- Круговое положение корпуса из положения flak back

- «Растяжка» в сочетании arch корпуса

- Grand plie с выходом в положение flak back.

(на полу)

- contraction и relies в положении сидя.

- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

## 2. ИЗОЛЯЦИЯ

### - ГОЛОВА

«Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).

«Квадрат» без возврата в центр.

«Круг» головой.

### - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Полукруги и круги вперед – назад.

«Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Шейк плеч.

### - ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.

Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.

Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.

Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.

Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

### - ПЕЛВИС

Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.

«Крест» пелвисом с возвратом в центр

«Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

Hip lift – подъем вверх одного бедра.

### - РУКИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;

2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону

3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- НОГИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Brush – носком в пол на 45°, на 90°.

Flex колена и стопы (на 45°, 90°).

Kick вперед, в сторону и назад.

### 3. КООРДИНАЦИЯ

Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.

Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.



#### 4. КРОСС

##### - ШАГИ

Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

##### - ПРЫЖКИ

Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)

Развести прямые ноги в сторону («разножка»)

Согнуть колени и прижать их к груди.

##### - ВРАЩЕНИЯ

Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Форма контроля – экзамен.

#### 1. РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

Разогрев ног (стопа, колено, пах)

Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)

Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)

Упражнения stretch характера. Растягивание.

Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др.

Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

## 2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

Zundari-квадрат

Zundari-круг

- ПЛЕЧИ

Twist

Шейк

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- ПЕЛВИС

- РУКИ

- НОГИ

Используется ранее изученный материал.

## 3. КООРДИНАЦИЯ

Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса

Наклоны головы вперед-назад, одновременно *battement tendu*

*Shugar leg* в координации с шейком кистей

Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

## 4. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- *Deep body bends* – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

- Положение *contraction* и *release*.

- Глубокие наклоны в положении *hinge* (хинч)

- *Body roll* вперед и в сторону

- *Demi* и *grand plié*

Исполнение по параллельным позициям

Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

Соединение с *releve*

- *Battement tendu*, *battement tendujete*.

Исполнение по параллельным позициям

Соединение с *demi plie*, *releve*

Соединение с полуповоротами и поворотам

- *Rond de jamb par terre*

Исполнение по параллельным позициям

Соединение с *demi plie*

Соединение с подъемом на 45 ° и 90°

С сокращенной стопой

- *Battementfondu* и *Battementfrappe*

Исполнение по параллельным позициям

С сокращенной стопой

- *Grand battement*

Исполнение по параллельным позициям

С подъемом опорной пятки во время броска

С сокращенной стопой

## 5. КРОСС

- ШАГИ

Усложняются: добавляется координация рук и Головы

Связующие и вспомогательные шаги: *pas shasse*, *glissade*, *pas de bourree*, *degage*

- ПРЫЖКИ

В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации

Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

На полупальцах

На всей стопе

на *Demi plie*

на одной ноге

## 6. КОМБИНАЦИЯ

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ

| №<br>п.п.           | Наименование тем   | Кол-во<br>часов |
|---------------------|--|-----------------|
| 1                   | 2  | 3               |
| ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ |  |                 |
| 1.                  | Вводный урок. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.  | 1               |
| 2.                  | Неактивная растяжка мышц общего воздействия.   | 2               |
| 3.                  | Упражнения stretch характера   | 2               |
| 4.                  | Изучение contraction и relies в положении сидя.  | 2               |
| 5.                  | Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/  | 3               |
| 6.                  | Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч. | 3               |
| 7.                  | Изоляция. Грудная клетка.  | 2               |
| 8.                  | Изоляция. Пелвис.  | 2               |
| 9.                  | Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».   | 2               |
| 10.                 | Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.  | 2               |
| 11.                 | Работа в парах. Упражнения stretch-характера.  | 4               |
| 12.                 | Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах,   | 3               |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
|                            | скрестные шаги.  |   |
| 13.                        | Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.  | 4 |
| 14.                        | Кросс. Вращения.   | 4 |
| <b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> |  |   |
| 1.                         | Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.  | 1 |
| 2.                         | Разогрев (у станка). Plie –releve.   | 1 |
| 3.                         | Разогрев (у станка). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.  | 1 |
| 4.                         | Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flak back.  | 1 |
| 5.                         | Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.  | 1 |
| 6.                         | Разогрев (у станка). Grand plie с выходом в положение flakback.  | 1 |
| 7.                         | Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.   | 1 |
| 8.                         | Разогрев (на полу). Twist  | 1 |
| 9.                         | Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.  | 1 |
| 10.                        | Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.                           | 1 |
| 11.                        | Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.   | 1 |
| 12.                        | Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.                                   | 1 |
| 13.                        | Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.             | 2 |
| 14.                        | Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч. | 2 |
| 15.                        | Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую  | 2 |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
|                            | стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».  |   |
| 16.                        | Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.   | 2 |
| 17.                        | Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.  | 2 |
| 18.                        | Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.   | 2 |
| 19.                        | Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении. | 2 |
| 20.                        | Кросс. Шаги.   | 2 |
| 21.                        | Кросс. Прыжки.   | 4 |
| 22.                        | Кросс. Вращения.   | 4 |
| <b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> |  |   |
| 1.                         | Разогрев ног.  | 1 |
| 2.                         | Разогрев позвоночника.   | 1 |
| 3.                         | Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gpor.   | 1 |
| 4.                         | Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание   | 2 |
| 5.                         | Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.  | 2 |
| 6.                         | Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг  | 1 |
| 7.                         | Изоляция. Плечи: Twist, Шейк   | 1 |
| 8.                         | Изоляция. Грудная клетка.  | 2 |
| 9.                         | Изоляция. Пелвис.  | 2 |
| 10.                        | Изоляция. Руки.  | 2 |
| 11.                        | Изоляция. Ноги.  | 2 |
| 12.                        | Координация. голова-крест, в оппозицию движение  | 2 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук |   |
| 13. | Deep body bends   | 1 |
| 14. | Положение contraction и release   | 1 |
| 15. | Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)   | 1 |
| 16. | Body roll вперед и в сторону  | 1 |
| 17. | Demi и grand plie   | 1 |
| 18. | Battement tendu, battement tendujete.   | 1 |
| 19. | Rond de jamb par terre  | 1 |
| 20. | Battement fondu и Battement frappe  | 1 |
| 21. | Grand battement   | 1 |
| 22. | Кросс. Шаги.  | 2 |
| 23. | Кросс. Прыжки.  | 2 |
| 24. | Кросс. Вращения.  | 2 |
| 25. | Комбинации.   | 2 |

Таблица 5

### III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

знание рисунка современного танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

знание балетной терминологии;

знание элементов и основных комбинаций современного танца;

знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

знание средств создания образа в хореографии;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

умение исполнять на сцене различные виды современного танца, произведения учебного хореографического репертуара;

умение исполнять современные танцы на разных сценических площадках;

умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов современных танцев;

умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении современного танца;

умение понимать и исполнять указания преподавателя;

умение запоминать и воспроизводить текст современного танцев;

навыки музыкально-пластического интонирования;

а также:

знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений современного танца в соответствии с учебной программой;

владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;

знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;

применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.



#### IV. 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 и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

#### Контрольные требования на разных этапах обучения:

Таблица

| Вид аттестации           | Форма аттестации          | График проведения аттестации (по полугодиям) | Материал к аттестации  |
|--------------------------|---------------------------|--|--|
| промежуточная аттестация | Зачеты, контрольные уроки | 6, 8, 10                                     | Материал который учащиеся должны сдавать на зачетах и экзаменах расписаны по четвертям и полугодиям в тематических планах по годам обучения, которые прилагаются к |

|  |  |  |             |
|--|--|--|-------------|
|  |  |  | программам. |
|--|--|--|-------------|

## 2. Критерии оценок

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

### Критерии оценки качества исполнения

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

**Таблица 6**

| <b>Оценка</b>           | <b>Критерии оценивания выступления</b>   |
|-------------------------|--|
| 5 («отлично»)           | методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков  |
| 4 («хорошо»)            | возможное 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 исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой |
| «зачет» (без отметки)     | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.                                     |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

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 музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **I. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **Методические рекомендации педагогическим работникам**

В работе с учащимися преподаватель следует 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.

При работе над программным материалом преподаватель опирается на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Преподавание современного танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники современного танца, практической работой середине зала, работой над комбинациями, этюдами и освоении методики танцевальных движений.

## **II. Список рекомендуемой учебной литературы**

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.

7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.