

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ  
МР ИЛИШЕВСКИЙ РАЙОН РБ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**программа по учебному предмету  
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

с.Верхнеяркеево 2019 г.

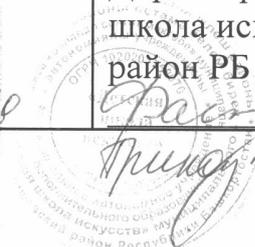
Принято педагогическим советом  
МАУ ДО «ДШИ» МР Илишевский район РБ

*Протокол №5 от 29.09.19*

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «Детская школа искусств» МР Илишевский район РБ

*И.Г.Фасхиева*  
И.Г.Фасхиева



*Приказ №139/4 от 29.09.19*

**Разработчик:**

Габдекеева Г.И. - преподаватель высшей квалификационной категории по классу хореографии Муниципального автономного учреждения дополнительного образования "Детская школа искусств" МР Илишевский район РБ

**Рецензент:**

Батталова А.Р. - преподаватель хореографического отделения Хореографическое творчество высшей категории ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж культуры и искусства

**Рецензент:**

Имаева А.Г. - заместитель директора по учебной работе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования "Детская школа искусств" МР Илишевский район РБ

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- ^^ *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- ^^ *Срок реализации учебного предмета*
- ^^ *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- ^^ *Цель и задачи учебного предмета*
- ^^ *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- ^^ *Методы обучения*
- ^^ *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

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

- ^^ *Годовые требования*

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

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

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- ^^ *Методические рекомендации преподавателям*
- ^^ *Словарь терминов*

### **III. Список рекомендуемой методической литературы**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Современный танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современный танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность современного танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»<sup>1</sup>, от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Современный танец» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуальноличностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественноэстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по

---

1 Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». – М.: Один из лучших, 2006, с. 12.

принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

## **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

Программа предназначена для детей от 7-9 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в подготовительных группах детских школ искусств.

## **3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета**

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Современный танец» составляет 40 минут в неделю.

Классы/количество часов	1год обуч	2год обуч	3год обуч	4год обуч
	Коли-во часов	Коли-во часов	Коли-во часов	Коли-во часов
Максимальная нагрузка	-	35	35	35
Количество часов на аудиторную нагрузку	-	35	35	35
Недельная аудиторная нагрузка	-	1	1	1

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут (один раз в неделю). Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 35 недель.

Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 408 часов.

## **4. Цель и задачи учебного предмета «Современный танец» Цель:**

Целью учебного предмета «Современный танец» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения джазовому танцу.

## **Задачи учебного предмета:**

### 1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике джазового танца;
- научить:
- необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца;
- качественно и осознанно выполнять требования педагога;
- самостоятельно работать над ошибками.

### 2) Воспитательные задачи:

- воспитать:
- стремление к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности и дисциплину;
- самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
- терпение и силу воли для достижения результатов;
- осознанное отношение к ценностям культуры;
- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

### 3) Развивающие задачи:

- развивать физические качества и специальные навыки:
- координацию,
- ловкость,
- силу,
- выносливость,
- гибкость,
- шаг,
- прыжок,
- ось вращения;
- развивать личностные качества:
- аналитическое и пространственное мышление;
- образное мышление;
- музыкальные способности;
- зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
- эмоциональную выразительность;
- коммуникативные качества;
- общий уровень культуры;
- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

### **5. Обоснование структуры программы**

Программа учебного предмета «Современный танец» содержит:

- 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 учащихся;
- - методическое обеспечение учебного процесса.

### **6. Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

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

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материальнотехнического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене; наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; • раздевалки и душевые для учащихся и преподавателей.

В образовательной организации должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Годовые требования

Содержание программы по современному танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей, учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и кросс.

## 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.
- Zunday (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 голенистопоном 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

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ТЕМАМ

№ п.п	Наименование тем	Кол-во часов
1	2	3
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		
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	3

	движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	
7.	Изоляция. Грудная клетка.	2
8.	Изоляция. Пелвис.	2
9.	Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круг и 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.	3
12.	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	3
13.	Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.	4
14.	Кросс. Вращения.	4

## ВТОРОЙ ГОД 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 исполняться ареалами центра (кость 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 исполняться 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.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО  
ТЕМАМ**

№ п.п	Наименование тем	Кол-во часов
1	2	3

<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 pulseкорпусом.	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	1

	лежа на боку.	
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 стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	2
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.	3

## 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, gop)
- 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 plie
- 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 tendu jete.

- 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
- Battement fondu и Battement frappe
- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ТЕМАМ

№	Наименование тем	Кол-во
---	------------------	--------

п.п		часов
1	2	3

<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		
1.	Разогрев ног.	1
2.	Разогрев позвоночника.	1
3.	Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop.	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 пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu, Shugar leg в координации с	2

	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 tendu jete.	1
19.	Rond de jamb par terre	1
20.	Battement fondu и Battement frappe	1
21.	Grand battement	1
22.	Кросс. Шаги.	1
23.	Кросс. Прыжки.	2
24.	Кросс. Вращения.	2
25..	Комбинации.	2

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны: знать:

✓ специальную терминологию современного танца в рамках предложенной программы,

✓ принципы освоения танцевального движения, <sup>≡</sup> особенности постановки корпуса, рук, ног и головы, <sup>≡</sup> основные элементы и движения современного танца. уметь:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения, <sup>≡</sup> ориентироваться на сценической площадке, <sup>≡</sup> работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

#### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

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.

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

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**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:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так

	и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«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 выступление 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.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***1. Методические рекомендации преподавателям***

#### Особенности образовательного процесса по этапам обучения

*Первый класс* имеет определяющее значение в процессе обучения джазовому танцу, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также

следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

**Основная задача преподавателя на данном этапе (первый класс):**

научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения современного танца;

развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.

направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного в 1 классе материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения выполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй класс):** целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений современного танца, ритмически точному и четкому, с фиксацией; дальнейшее развитие координации и артистизма.

*Третий класс* завершает обучение основам современного танца и суммирует приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки.

На третьем году обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. Продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Важно рекомендовать ученикам разогревать мышцы и связки ног до начала урока, это дает возможность вести работу более эффективно. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (третий класс):** уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков, навыков музыкальности и танцевальности учащихся.

## **2. Словарь терминов**

**Arabesque** – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch**– легкий прогиб торса назад.

**Attitude** – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battementdeveloppe** – открытие рабочей ноги через passe.

**Battementrelevelent** – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battementtendu** – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battementtendujete** – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

**Bodyroll**– волна корпусом.

**Chaînes** – вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction** – сжатие диафрагмы.

**Deepbodybend**– глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demiplier** – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flatback**– «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

**Flex** – сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette** – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grandbattement** – бросок ноги на 90° в любом направлении.

**Нор**– прыжок с одной ноги на ту же ногу. **Jump**– прыжок с двух ног на две.

**Layout**– в положении flatback нога поднята на 90°.

**Leap**– прыжок с одной ноги на другую.

**Pasdebouree** – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demiplier.

**Passe** – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point** – вытянутое положение стопы.

**Preparation** – подготовительное движение.

**Press-position** – согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release**– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve** – подъем на полупальцы.

**Rolldown**– закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Rollup**– раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. **Rond de jambe par terre** – кругнойпополу.

**Sidestretch**– боковое растягивание корпуса.

**Sidewalk**– продвижение боком.

**Stretch**– вытягивание, растяжка.

**Twist**– закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 4952

5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Издво "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу в области хореографического искусства «Современный танец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств» муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан.

Разработчик программы:

Габдекеева Гузель Илгизовна, преподаватель высшей квалификационной категории по классу хореографии МАУ ДО «Детская школа искусства» МР Илишевский район.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Данная программа включает следующие разделы: пояснительную записку, содержание учебной дисциплины, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценок, методические рекомендации, перечень методической литературы.

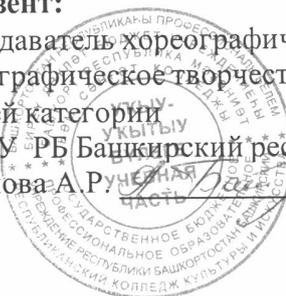
Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

В рецензируемой программе детально разработано содержание учебного предмета. В предлагаемой разработчиком системе качества обучения преобладают формы практического характера (открытые уроки, выступления), что отвечает специфике предмета. Разработчик программы дает преподавателям убедительные рекомендации организации и ведению занятий.

Данная программа соответствует требованиям, предъявляемым дополнительной общеразвивающей программе области хореографического искусства и может быть рекомендована для реализации в учебном процессе Детской школы искусств.

### Рецензент:

Преподаватель хореографического отделения  
Хореографическое творчество  
высшей категории  
ГБПОУ РБ Бацкирский республиканский колледж культуры и искусства  
Батталова А. Руслановна



## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу в области  
хореографического искусства

«Современный танец» муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Детская школа искусств»

муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан.

Разработчики программы:

Габдекеева Гузель Илгизовна, преподаватель высшей квалификационной  
категории по классу хореографии МАУ ДО «Детская школа искусства» МР  
Илишевский район.

Калимуллина Ильмира Флюоровна, преподаватель по классу хореографии  
МАУ ДО «Детская школа искусства» МР Илишевский район

Программа учебного предмета «Современный танец» дополнительной  
общеразвивающей программы в области хореографического искусства  
составлена с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и  
методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в  
Области искусств» Министерства культуры РФ (приложение к письму  
Минкультуры РФ от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ).

Данная программа включает следующие разделы: пояснительную  
записку, содержание учебной дисциплины, требования к уровню подготовки  
обучающихся, формы и методы контроля, систему оценок, методические  
рекомендации, перечень методической литературы.

В рецензируемой программе детально разработано содержание учебного  
предмета.

В предлагаемой разработчиком системе контроля качества обучения  
преобладают формы практического характера (открытые уроки,  
выступления), что отвечает специфике предмета.

Разработчик программы дает преподавателям убедительные  
рекомендации по организации и ведению занятий. Также в программе  
предложен список рекомендуемых для просмотра постановок и  
хореографических номеров.

Данная программа соответствует требованиям, предъявляемым к  
дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического  
искусства и может быть рекомендована для реализации в учебном процессе  
Детской школы искусств.

### Рецензент:

Заместитель директора  
по учебной работе

МАУ ДО «Детская школа искусств»

МР Илишевский район РБ

Имаева А.Г.

