

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 16 «Дивертисмент» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДШИ № 16  
«Дивертисмент» г.о. Самара  
С.Н. Чуланова  
«27» августа 2020 г.

Программа принята на основании  
решения педагогического совета  
Протокол № 1  
От «27» августа 2019 г.

Новая редакция программы  
принята на основании  
решения педагогического совета  
Протокол № 1  
От «27» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Программа  
По учебному предмету  
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
(срок реализации 7 лет)  
(возраст обучающихся 8-17 лет)

Автор-составитель:  
педагог первой квалификационной  
категории  
Сафронова Светлана Игоревна

Самара 2020

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ***1.1. Введение.***

Учебная программа, представляющая информацию о предмете «Современный танец», - это документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Школа искусств предлагает учащимся предмет по выбору – современный танец. Данная программа очень важна, т.к. учащиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

Программа учебного предмета «Современный танец» вводится на 3 году обучения в детской школе искусств и рассчитана на 7 лет (3-9 классы ДШИ)

Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца. Содержание учебного предмета «Современный танец» связано с содержанием учебных предметов «Классический танец», «Народно-сценический танец».

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу ДШИ № 16 с профессиональной ориентацией. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

### ***1.2. Нормативные документы и примерные программы, лежащие в основе программы.***

В связи с тем, что в настоящее время нет полной и достаточно разработанной обучающей программы по современному танцу, то за основу данной программы взяты типовые опубликованные программы по хореографии, методика преподавания известного педагога модерн-джаз танца В.Никитина, «Афро - джаз» Е. Шевцова, техника преподавания школы Марта Грэхема, используются элементы методик школ М. Каннинггема, Д. Хамфри, Г.Джордано, М. Меттокса и собственный опыт, накопленный педагогом в результате профессиональной и педагогической деятельности. В результате получилась собственная система преподавания, объединяющая несколько направлений.

### ***1.3. Обоснование актуальности программы, значимости преподаваемого предмета.***

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Хореографическое искусство – массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх и перед незнакомым».

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. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения. В основе танцевальной школы лежат не тренирующий, а обучающий и воспитывающий факторы.

«Сцена требует от исполнителя умения приобретать и развивать навыки, но для этого необходимо обладать определенной танцевальной подготовкой. Качество танцевальной подготовки, необходимой танцовщику и хореографу, определяется его готовностью к выполнению поставленных задач. Поэтому в процессе воспитания перед учащимся ставятся задачи различной технической трудности, решения которых основано на разнообразных видах и формах танца. Творческое воспитание направлено на поиск решения задач психофизического действия с использованием полученных знаний и с

поиском новых. Уровень танцевальных знаний, полученных обучающимся, определяется его способностью решать задачи в различных предлагаемых обстоятельствах средствами танца».

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и street dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн – техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и другие; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и другие.

Танец модерн возник как контракадемическая техника, как протест против засилья классического балета. Танец модерн – прежде всего танец идеи и определённой философии. Здесь существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Для танца модерн характерна работа с дыханием, свободный позвоночник, работа с весом тела.

Одним из стилей современной хореографии является танец модерн – это своеобразный пласт в искусстве хореографии, не похожий не на классический балет, не на балльные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, энергетикой.

Джазовый танец является в определённом смысле противоположностью танца модерн. Он возник в США как симбиоз африканских и европейских танцевальных школ. Для джазового танца характерна энергия, ритм, координация, сила, ловкость. Как и модерн, он постоянно развивается, и выделяются новые направления: лирический джаз, стиль Фосса, бродвейский джаз и другие. А также на стыке нескольких танцевальных направлений родился в 70-е годы модерн-джаз танец – техника, которая позволяет воспитывать универсального исполнителя.

В системе хореографического образования современный танец в течение последних лет становится важным предметом, который необходимо изучать детям. **Новизна заключается в том,** что занятия современным танцем позволяют развить группы мышц, незадействованные в классическом, народно-сценическом или каком-либо другом танце. Подготовка тела к движению основывается на максимальном осознании тела, полном расслаблении суставов и укреплении центра в направлении экономичного, но эффективного использования энергии. Эта подготовка совершается через упражнения на полу. Современный танец, особенно танец

модерн, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии.

Современный танец смещает привычную в классическом танце вертикаль и позволяет двигаться в различных направлениях, на различных уровнях и в различных плоскостях. Простые упражнения сменяются более сложными танцевальными фразами, где используются принципы причинности и следствия движений, падения и равновесия, перемещения в пространстве, инерции и веса, координации прыжка и взаимодействия с полом.

Занятия современным танцем незаменимы для овладения навыками контактов с полом, налаживания связей между центром тела и конечностями, развития динамики за счёт использования расслабления и естественных принципов движения: дыхания, инерции веса и др. Таким образом, происходит развитие идеи экономично-бережного, по эффективного использования телесной структуры и осознания себя в движении.

Данная программа является адаптированной. Она рассчитана на 6 лет обучения. Обучение современному танцу начинается в возрасте 9-10 лет (2-й класс школы искусств), прошедших 1 год обучения классическому танцу, так как они физически и психологически подготовлены, знакомы с терминологией. Программа рассчитана на 6 лет, т.е до окончания школы искусств. Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала;
- групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Приступать к обучению эффективнее с танца модерн, так как в джазовом танце достаточно сложная координация, высокие требования к мышечной силе и выносливости, а также более сложные ритмические рисунки.

Основные принципы модерн-джаз танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца модерн, а так же классического балета.

Применение джазового танца в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино и шоу-бизнес. Модерн-джаз танец органически соединяет движения характерные для танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет.

Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

Характерными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с детьми с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- мастер-классов с приглашением педагогов других танцевальных коллективов,
- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития креативности;
- презентации самостоятельных работ учащихся – творческие танцевальные конкурсы внутри коллектива и показ этих работ на концертах.

Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Учебная рабочая программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность. Срок реализации данной программы составляет 6 лет (при 8-летней образовательной программе «Хореографическое творчество»).

#### ***1.4. Цель и задачи программы.***

**Цель:**

Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, 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. выявление индивидуальных творческих способностей, преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

**ЗАДАЧИ:**

##### ***1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:***

- овладение учащимися основными исполнительскими навыками стилей современного танца, позволяющими грамотно исполнять композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;

- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства
- приобретение свободы движения;

## *2. РАЗВИВАЮЩИЕ:*

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных способностей, артистизма;
- . приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;

## *3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:*

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в учебный процесс. Все перечисленные задачи предмета взаимосвязаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка дыхательной системы, правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата. При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной гимнастике, проведенные в детских группах.

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

По своей форме обучение делится на:

- групповое (основная форма) от 11 человек;
- мелкогрупповое - 4 -10 человек

Основной формой проведения занятий являются:

- практические тематические занятия (урок).

Продолжительность урока - 40 минут, включая непосредственно содержательный аспект, выбранный в соответствии с календарно-тематическим планированием, организационные и заключительные моменты занятия.

### **1.6. 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, 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.

### **1.7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Современный танец».**

Материально - техническая база детской школы искусств (далее – ДШИ) соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В ДШИ есть необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, который включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (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 центра в классе;



- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

### ***1.8. Условия реализации программы.***

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат на уроке;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждому ученику, учитывать возрастные особенности, степень подготовленности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс. В первые годы у детей 9-10 лет идёт бурное развитие всего организма: формируется скелет, мышечная система, суставно-связочный аппарат, поэтому недопустимо форсирование материала, важно постепенное включение мышц в работу. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки.

### ***1.9. Контроль и учёт успеваемости***

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода. Преподаватель имеет возможность работать с ребёнком, детально рассказывая ему, как лучше сделать движение, какие мышцы надо напрягать, как это сделать. Ещё лучше, если преподаватель может просто показать сам. Дело в том, что в современном танце очень много таких движений, которые надо с каждым человеком отдельно проучить, поправить, поддержать ноги или спину в нужном состоянии.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;

- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия, промежуточный – по контрольным урокам.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

### **Программные требования 1 год обучения (3 класс ДШИ)**

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- Основные положения рук;
- Основные позиции ног
- уровни подъёма ног;
- понятия о круговых движениях;
- простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- элементарные движения современной пластики;
- навыки простейшей координации;
- небольшие связки движений;

### **2 год обучения (4 класс ДШИ)**

- овладение первоначальными навыками координации движений;
- умения сознательного управления мышцами;
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;
- работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- Понятие «levels» (уровни)

- умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

### **3 год обучения (5 класс ДШИ)**

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- круговые движения ног на 90\*;
- развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости;
- усложнение координации;

### **4 год обучения (6 класс ДШИ)**

- выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- добавление танцевальных комбинаций и развитие танцевальности

### **5 год обучения (7 класс ДШИ)**

- координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;
- развитые данные при исполнении композиций;
- умение связывать различные типы движений в единое целое;
- музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;
- прыжковые кросы;
- составление самостоятельных комплексов для разминки;
- умение пользоваться приёмами правильного дыхания;
- Навыки импровизации;
- Перепады по уровням.

### **6 год обучения (8 класс ДШИ)**

#### **По окончании обучения учащиеся должны уметь:**

- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;
- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

#### *Учащиеся должны владеть:*

- приёмами вращения;
- правилами дыхания;
- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
- правильной координацией;
- приёмами прыжка;

- «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;
- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц;

## Содержание программного материала

### 1 год обучения (3 класс ДШИ)

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

В первый год обучения по предмету «Современный танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

#### Рекомендуемый список изучаемых движений:

##### Упражнения в партере.

Проработка на полу положений ног – flex, point.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

Изолированная работа мышц в положении лежа.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции.

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

##### Упражнения на середине зала.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-roz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся.

В каждом полугодии проводится зачетный урок по пройденному и освоенному материалу.

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

- . взаимосвязь дыхания и движения;
- . упражнения stretch-характера;
- . подвижность тазобедренного, коленного суставов, голеностопа;
- . движения изолированных центров;
- . чувствовать одноклассников;
- . различать темпоритм выполненного упражнения

### **Второй год обучения (4 класс ДШИ)**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, развитие подвижности позвоночника, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности.

Рекомендуемый список изучаемых движений:

#### Упражнения в партере.

Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.

Contraction, release на четвереньках.

Body roll в положении круазе сидя.

Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием

рук.

Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.

Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.

Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

### Упражнения на середине зала.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.

Использование разноритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

Проучивание flat back вперед из положения стоя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

Введение элементарных акробатических элементов:

выход на большой мостик из положения стоя;

стойка на лопатках «березка»;

кувырки вперед, назад;

перекаты.

Кросс.

Шоссе.

Па-де-бурре.

тристеп

### Упражнения для позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

### Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

Задачи: Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.

В каждом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

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

- грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения
- (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
- владеть пространством класса;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

### **Третий год обучения (5 класс ДШИ )**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

В целом требования совпадают с предыдущим классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности.

Больше внимания уделяется развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

#### **Рекомендуемый список изучаемых движений:**

Разогрев на середине зала (подготовка тела к выполнению основных движений)

Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.

Паховые и боковые растяжки.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

Подготовка к пируэтам.

Экзерсис на середине зала.

Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Batman tendus вперед, в сторону, назад.  
 Batman tendus с разворотом на 180 градусов.  
 Batman tendus jete по всем направлениям.  
 Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.  
 Rond de jambe par terre an dehor и an dedane.

### Кросс.

Проучивание шага flat step в чистом виде.  
 Flat step в plie.  
 Temps saute.  
 Temps saute по точкам.  
 Temps saute в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

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

- . грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- . сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- . выполнять движения музыкально грамотно;
- . справляться с музыкальным темпом урока;
- . анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- . воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- . анализировать исполнение движений;
- . знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- . знать термины изученных движений;
- . знать методику изученных программных движений;
- . уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

### **Четвертый год обучения (6 класс ДШИ)**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и рук, грудной клетки и тазового пояса, укрепление устойчивости в поворотах, освоение более сложных танцевальных элементов.

Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук,



корпуса, выразительностью поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов), подготовкой к вращению.

Вводится более сложная координация движений за счет усложнения учебных комбинаций; развитие артистичности, манерности, ускоряется общий темп урока. Вводится понятие уровней (levels)

### **Рекомендуемый список изучаемых движений:**

#### Разогрев.

Разминочная часть урока (партер).

Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.

Упражнения свингового характера.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop, swing, roll down, roll up

#### Экзерсис на середине зала.

Grand batman jete по всем направлениям через developpes.

Арабески.

1 port de bras.

2 port de bras.

3 port de bras.

#### Twist торса.

##### Туры:

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.

Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.

Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.

Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.

##### Кросе

Трехшаговый поворот по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.

Flat step в сочетании с работой плеч.

Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.

Grand batman с продвижением.

### **Рекомендуемый список изучаемых движений:**

Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).

Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).

Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.

Stretch batman relevent лежа.

Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.

**Изоляция:**

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Все упражнения разложены на четком ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

В каждом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

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

- грамотно и выразительно исполнять небольшие комбинации;
- добиваться различия в исполнении основных и связующих движений
- выразительности в танцевальных комбинациях;
- уметь качественно исполнять движения;
- уметь распределять свои силы, дыхание;
- подготовительные движения на затакт, определяющие темп всего
- движения;
- знать и точно выполнять методические правила;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений;
- знать термины изученных движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца.

**Пятый год обучения (7 класс ДШИ )**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью движений, а также их активностью и точностью координации при исполнении поз и туров, над точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

Освоение техники поворотов, создание танцевальных комбинаций на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности, освоение более сложных танцевальных элементов, усвоение туров, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, манерности, чувство позы, знакомство с большими прыжками.

**Рекомендуемый список изучаемых движений:**

Овладение системой растяжки stretch.

Разогрев.

Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция, позиция V, позиция L.

Проработка deep body bend, side stretch.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение системой растяжки stretch.

Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Экзерсис на середине зала.

Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Batman tendus с использованием brash.

Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

Batman tendus jete с использованием brash.

Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.

Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.

Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

Вращения.

Штопорные вращения.

Пируэты.

Шене по диагонали.

Кросс.

Grand batman jete по всем направлениям.

Сиссон ферме по всем направлениям.

Овладение характером и особенностями классического традиционного джаза:

Позиции кистей;

Хореография Боба Фоса

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

- . исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный срок обучения;
- . обосновано анализировать свое исполнение;
- . анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального

жанра;

- . знать и использовать методику исполнения изученных движений;
- . знать терминологию движений и основных поз;
- . уметь распределять свои силы, дыхание;
- . уметь качественно исполнять движения;
- . знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;

знать правила выполнения того или иного движения, ритмическую раскладку.

### **Шестой год обучения (8 класс ДШИ)**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

Главная задача в 8 классе - это подготовка учащихся к представлению выпускной программы в максимально готовом виде.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над активностью и точностью координации при исполнении поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники вращений; создание танцевальных комбинаций на готовый музыкальный материал с использованием знакомой музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы; увеличиваются нагрузки в упражнениях; осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов.

Продолжается дальнейшее развитие выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; введение понятия «варьирование», развитие артистичности, манерности, чувство позы; изучение туров с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали; изучение больших прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более ложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой

рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.  
Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

### Вращения.

Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт в позах (efacсе, croisee).

### Кросс.

Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

Соединение шагов, прыжков в вращения в единые комбинации.

Вращения по кругу.

Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Во втором полугодии - экзамен

## **Седьмой год обучения (9 класс ДШИ) - дополнительный**

Аудиторные занятия 3 часа в неделю

9-й класс является дополнительным годом». Обучение учащихся этого класса направлено на подготовку к поступлению в профильное или высшее среднее профессиональное образовательное учреждение.

Учащиеся, осваивающие 9-летнюю образовательную программу, сдают экзамен по предмету «Современный танец» в 9 классе.

В этом классе продолжается работа над умением исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; над развитием и совершенствованием у учащихся техники исполнения и артистичности; над формированием законченной танцевальной формы; выразительностью, координацией движений, выработкой силы, выносливостью и способностью к гармоничного развития; освоением более сложных танцевальных элементов.

В 9 классе рекомендуется помимо регулярных занятий разучивать отдельные танцевальные номера, построенные на основе современного танца и входящие в учебную практику.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов; создание танцевальных комбинаций обучающимися с использованием знакомой музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы.

Увеличиваются нагрузки в упражнениях и на середине зала, осваиваются сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов.

Продолжается дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; введение понятия «варьирование»; развитие артистичности, манерности, чувство позы; вращения; большие прыжки; изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

### **Рекомендуемый список изучаемых движений:**

Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).

Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).

Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.

Stretch batman relevent лежа.

Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.

#### Изоляция:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

#### Упражнения для позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и

параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а так же переходы из уровня в уровень.

### Вращения.

Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт в позах (efacсе, croisee).

### Кросс.

Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

### Прыжки:

Prog jump

Прыжок в swasting

Прыжки со сменой уровней

Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

Вращения по кругу.

Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

### **Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:**

Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).

Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).

Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.

Stretch batman relevent лежа.

Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.

### Изоляция:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

Ознакомление с техникой партнеринга

Вращения.

Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт в позах (efasse, croisee).

Вращения со сменой уровней.

Лабильные вращения.

Вращения по кругу.

Кросс.

Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

Соединение шагов, прыжков в вращениях в единые комбинации.

Прыжки с турами

Прыжки в продвижении

Джазовые прыжки.

Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

**Требования к промежуточной аттестации (экзамену) завершающей курс обучения.**

Экзамен по учебному предмету «Современный танец» должен выявить у учащихся полученные за весь курс обучения знания, умения и навыки:

. умение исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал;

. уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с



программными требованиями;

- . освоение законченной танцевальной формы;
- . знание и использование методики исполнения изученных движений;
- . знание терминологии движений и основных поз;
- . знания об исполнительских средствах выразительности танца;
- . знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
- . умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;
- . умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;
- . анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- . владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.

### **Требования к знаниям, умениям, навыкам учащихся в 9 классе:**

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии;
- 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 современный танец, произведения хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации современного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования.
- Навыки импровизации

### 3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Формы и методы контроля, система оценок

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

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущую и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, 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 и зачетов.

Контрольные уроки, зачеты 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.

##### 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 3**

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; выступление (исполнение) может быть названо концертным, талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности интерпретации,

	обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала, имеет хороший баллон прыжка
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное.
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.; однообразное нестабильное исполнение.
2, («неудовлетворительно»)	Исполнение крайне нестабильно, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; технические ошибки в исполнении хореографических комбинаций, танцевальных номеров, нет выразительности в исполнении.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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 (зачете);
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

При завершении изучения учебного предмета, по итогам завершающей курс обучения промежуточной аттестации, обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

### **Методические рекомендации педагогическим работникам**

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Современный танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, ног, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В

развитии творческого воображения, играют значительную роль посещение спектаклей, просмотр видео материалов.

Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9-15 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;

б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее

развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

### ***Методы и формы работы.***

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й младший класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (2-3 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе ***слово несёт*** самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

### **Формы работы:**

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей;

### ***Принципы программы.***

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

#### ***Основные принципы:***

\* вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).

- \* содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- \* программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- \* программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

### ***Формы организации учебного процесса.***

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- \* постепенное увеличение физической нагрузки;
- \* чередование темпа нагрузки;
- \* равномерность нагрузки на обе ноги;
- \* правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- \* объём материала;
- \* степень его сложности;
- \* индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- \* музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- \* определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- \* объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- \* чередовать работу различных групп мышц;
- \* равномерно распределять физическую нагрузку;
- \* развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- \* воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в

нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

### ***Музыкальное оформление урока современного танца.***

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу.

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. А.М. Басманова, Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. Барнаул, АлтГАКИ,
2. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006
3. В. Ю. Никитин, Издательство "ГИТИС", 2000
4. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
5. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.



6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. Челябинск
7. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
8. Л.Д. Ивлева, Джазовый танец. Уч.пособие для студентов и преподавателей
9. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г
10. Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году. Для студентов хореографического отделения /АГИК.-Барнаул, 1994.
11. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
12. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989г.
13. Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.