

**муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств имени М.А. Балакирева» города Ярославля**

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа  
в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»**

**Предметная область  
В.00. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ  
учебный предмет  
В.01. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

**2023г.**

«РАССМОТРЕНО»  
Методическим советом МУДО  
«ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля  
протокол № 1  
« 1 » сентября 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУДО  
«ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля  
Ж.Г. Кузовенкова  
« 1 » сентября 2023г.



Разработчик – Муравьев Б.А.

Преподаватель МУДО «ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля

## **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 учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

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

- Сведения о затратах учебного времени;
- Требования по годам обучения;

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

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

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

### **V. Списки рекомендуемой методической литературы**

- Список рекомендуемой методической литературы.

## **I. Пояснительная записка**

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы – это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floor technique, техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп.

## **2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец»**

Срок изучения дисциплины «Современный танец» рассчитан на 2 года обучения.

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

**Таблица 1**

**Объем учебного времени по предмету «Современный танец»**

Классы/кол-во часов	4 класс	5 класс
Максимальная нагрузка в часах	33 часа	33 часа
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа	33 часа
Общее количество часов на аудиторные занятия	66 часов	
Недельная аудиторная нагрузка	1 час	1 час

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока- 40 – 45 минут.

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

##### **Цель:**

- развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

##### **Задачи:**

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

## **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

Предложенные методы работы при изучении современного танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

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

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), 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, магнитофон) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

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

## II. Содержание учебного предмета "Современный танец"

**1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:**

**Таблица 2**

Классы	Распределение по годам обучения				
	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	-	-	-	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	-	-	-	1	1
Общее максимальное количество часов по годам(аудиторные занятия)	-	-	-	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)				66	

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

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

## 2. Годовые требования по классам

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений: разогрев, партер, изоляция, кросс и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 14-15 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.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся 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: bounce наклоны (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 голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

## 4. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

#### - ШАГИ:

- простые с носка
- на plie
- на полупальцах
- скрестные шаги

#### - ПРЫЖКИ:

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

- **ВРАЩЕНИЯ:**

- на двух ногах
- на различных уровнях

## **ВТОРОЙ 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: 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 (БЕДРА):

- Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- Hip lift – подъем вверх одного бедра.

### - РУКИ:

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

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

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

#### - *НОГИ:*

Изолированные движения, которые могут выполняться арعалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в арعалах, 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 скольжение или мазок всей стопой по полу.– носком в пол на 45°, на 90°.
- FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени. 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.

## **5. 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.

### **Требования к уровню освоения дисциплины:**

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

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

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

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

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

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

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.

По итогам контрольного урока выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

## 2. Критерии оценок

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

По итогам исполнения программы на контрольном уроке 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;
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.
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. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

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.

#### **V. Список рекомендуемой методической литературы.**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.