

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛОСОВСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ Н.К. РЕРИХА»



Дополнительная общеразвивающая  
программа

**«Хореографическое искусство»**

Программа по учебному предмету

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

2021 г.

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета

От «\_\_\_» августа 2021 г

Протокол № \_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДОУ

«ВШИ им Н. К. Рериха»

\_\_\_\_\_ Е. А. Фаризанова

Разработчик : Рогозина И. В. - преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику современного танца и классического балета. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, форму урока и методику преподавания. Особенность лексики, т.е. движенческого словаря современного танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для так называемых танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд являются современный танец и классический балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для современного танца.

Учитывая особенности и специфику данного танцевального направления можно отследить трудности, возникающие при обучении. На этапе, когда получено начальное образование по классическому танцу, при этом уже сформировано мировоззрение на форму движения, при обучении джазу учащиеся испытывают, как правило, психологический дискомфорт, что проявляется в общей зажатости и невозможности освобождения от приобретенных стереотипов. Однако нельзя забывать, что современный танец в основе своей создан на базе классической школы, поэтому изучение классического танца как источника высокой исполнительской культуры является задачей первостепенной важности. В связи с этим очень важно на начальном этапе ввести параллельное изучение классического и современного танца. На первом году обучения этот так называемый лексический синтез может вобрать в себя предмет «Ритмика», где наряду с проработкой основных положений классического танца, можно изучать принципы изоляции, что является основой современного танца. Нароботав необходимые навыки, на

втором году обучения можно переходить к более глубокому изучению современного танца.

Далее, анализируя развитие хореографического искусства в целом, нужно обратить внимание на необходимость введения в курс обучения

такого предмета как гимнастика, который позволит более планомерно развивать физические возможности учащихся, что в дальнейшем поможет расширить средства танцевальной выразительности и более полно раскрывать сценические образы и творческие замыслы хореографа.

Программа нацелена охватить полный объем лексического материала данного танцевального направления.

Рассчитана программа на 5 лет по 1 часу в неделю.

Для практического подхода к обучению необходимо определить приоритет той или иной школы или же синтезировать несколько направлений. В данном случае, приоритет направления современного танца, в отличие от классического и народного, определяет свободный выбор музыкального материала и темы для сценического отображения.

### **Цель:**

Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике.

Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры.

Создание коллектива, который даст возможность учащимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать искусство современного танца.

### **Задачи:**

- На начальном этапе обучения заложить основы современного танца.

- Развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям.
- Посредством импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению.
- Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.
- Создавать композиции, позволяющие проявить чувственность, эмоциональность, разноплановость характера, артистизм.
- Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа расписана на 5 лет обучения. Предположительно можно разделить обучение на три уровня:

- 3 класс - начальный (подготовительный) уровень,
- 4-5 классы - базовый (основной) уровень,
- 6-7 классы - продвинутый уровень.

Следует отметить, что предпочтительный возраст для приобретения начального уровня – 7-8 лет, базового уровня – 9-11 лет, продвинутого уровня – 12-14 лет.

Конечно, необходим гибкий подход к учащимся, с точки зрения освоения материала.

### Учебно-тематический план

Наименование темы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего часов
1.Изоляция	10	10	10	8	8	46
2.Упражнения для позвоночника	10	10	10	7	5	42
3.Координация	10	10	8	7	6	41
4.Уровни	-	-	-	6	5	11
5.Передвижение в пространстве	4	4	4	4	4	20
6.Комбинация	-	-	2	2	2	6
7.Импровизация	-	-	-	-	4	4
Итого:	34	34	34	34	34	170

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 год обучения

На первом году обучения требуется особое внимание уделить работе на изоляцию и добавить подвижность каждого центра в отдельности. Кроме того, необходимо установить основные положения рук, ног и корпуса.

### ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед, назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления крест, квадрат, полукруги и круги,»восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечью, сей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопы, голеностоп).

Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукругу и круги торсом. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release.

### **КООРДИНАЦИЯ**

1. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».
3. Координация движений рук и ног без передвижения.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

### **2 год обучения**

Задача второго года обучения состоит в том, чтобы закрепить навыки, полученные в первом классе. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить



более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

## **ИЗОЛЯЦИЯ**

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед, назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечья, всей рукой целиком, переводы из положения в положения, основные позиции.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукругу и круги торсом. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release.

## **КООРДИНАЦИЯ**

1. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».
3. Координация движений рук и ног без передвижения.

## **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

### **3 год обучения**

Задача третьем года обучения состоит в том, чтобы изучить принципы изоляции. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

### **ИЗОЛЯЦИЯ**

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая)

### **КООРДИНАЦИЯ**

1. Принцип управления «импульсные».
2. Координация движений рук и ног, без передвижения.

### **УРОВНИ**

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Движения изолированных центров.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
4. Вращение en dehors с рабочей ногой на cou-de-pied и passé.
5. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
6. Прыжки: hop, jump, leap.
7. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

### **КОМБИНАЦИЯ**

Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

**4 год обучения** На четвертом году обучения наряду с тем, что раздел «изоляция» расширяется в своем объеме путем подключения упражнений для позвоночника и упражнений на координацию, кроме этого вводится новый раздел «уровни». Этот раздел включает в себя многообразие различных упражнений на изоляцию, contraction, release, спирали и твисты торса, к тому же смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж на координацию. Также используются новые технические понятия, и вводится новый раздел «комбинация», где главным требованием является использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений.

## **ИЗОЛЯЦИЯ**

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).
3. Swing, swing flat back, swing body roll.

### **КООРДИНАЦИЯ**

1. Координация движений рук и ног, без передвижения.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».

### **УРОВНИ**

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
4. Движения изолированных центров.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
2. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
3. Вращение en dehors с рабочей ногой на sou-de-pied и passé.
4. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
5. Прыжки: hop, jump, leap.
6. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

## КОМБИНАЦИЯ

Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков.

### 5 год обучения          На пятом году -

продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Необходимо выстраивать комбинации, развивающие танцевальность и раскрепощенность, а также позволяющие приобрести манеру и стиль современного танца.

## ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.
7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).
3. Swing, swing flat back, swing body roll.
4. Deep contraction, curve.

### **КООРДИНАЦИЯ**

1. Координация движений рук и ног, с продвижением.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки». 3. Параллель в движении двух цент

### **УРОВНИ**

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
2. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
3. Вращение en dehors с рабочей ногой на sou-de-pied и passé.

4. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
5. Прыжки: hop, jump, leap.
6. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

## **КОМБИНАЦИЯ**

Комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков, движения в манере «рок», «мюзикл-комеди-джаз». **Формы и методы контроля. Система оценок.** 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.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена 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.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебнотанцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по десятибалльной шкале.

В зависимости от сложившихся традиций учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

**Методическое обеспечение учебного процесса.** Занятия проводятся в хореографическом классе.

Класс оснащен:

- Теле-видео аппаратура;
- DVD, CD;
- Наглядные пособия;
- Гимнастический коврик.