

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Музыкальная школа г.Питкяранта»**

Одобрено

Педагогическим советом №5
МБОУ ДО "МШ г Питкяранта"
"25" мая 2020г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО "МШ
г.Питкяранта"
А.В.Шутихин _____
"25 " мая 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ
ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

**Программа по учебному предмету
В.04. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Разработчик Шорохова А.И.
преподаватель хореографических дисциплин

г. Питкяранта 2020

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе – **стр. 3**

- Срок реализации учебного предмета – **стр. 4**

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета – **стр. 5**

- Форма проведения учебных аудиторных занятий – **стр. 5**

- Цель и задачи учебного предмета – **стр. 5**

- Методы обучения; **стр. 6**

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета; **стр. 7**

II. Содержание учебного предмета стр. 8

- Сведения о затратах учебного времени; стр .8

III. Требования к уровню подготовки обучающихся - стр. 34

IV. Формы и методы контроля, система оценок - стр. 34

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;

- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса - стр. 37

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой учебной литературы - стр. 38

- Основная литература;

- Дополнительная литература

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе -

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в детских школах искусств. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом.

Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества. Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец – 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 перед незнакомым.» Настоящая программа может быть использована в составе дополнительной общеразвивающей программы в области искусства (музыкального, театрального). Учебный предмет «Современный танец» относится к предметной области исполнительской подготовки. Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств на общеразвивающую программу – с 7 (6,6) лет. Изучение предмета современный танец рекомендовано в 10 – 15 лет (6, 7, 8 класс хореографического отделения)

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Современный танец» со сроком обучения 3 года, продолжительность учебных занятий с шестого по восьмой классы составляет по 33 часа в год (один раз в неделю).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Программа по «Современному» танцу для хореографического отделения рассчитана на учащихся, освоивших программу 1-2 класса «Ритмика и танец». А так же освоивших первые три года программу классический и народно сценический танец. Общая трудоемкость учебного предмета «Современный танец» при 3^х-летнем сроке обучения составляет 99 часов. Продолжительность урока – 40 минут.

Таблица 1

Классы/Количество часов	6-8 классы	9 класс
	Количество часов (общее на 3 года)	Количество часов (в год)
Максимальная нагрузка (в часах)	99	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	99	66

Общее количество часов на аудиторные занятия	165						
Классы	3	4	5	6	7	8	9
Недельная аудиторная нагрузка	-	-	-	1	1	1	2
Консультации (Для учащихся 6-8 классов)	36 (4 часа в год)						6

Форма проведения учебных занятий - Занятия проводятся в групповой форме, численность учащихся в группе - от 6 до 12 человек.

Цель и задачи учебного предмета - Развитие личности учащихся; Формирование духовно-нравственных ценностей; Расширение кругозора; Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия; Воспитание исполнительской культуры; Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- 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, баяна) в т 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 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. Так же на уроках современного сценического танца используются бытовые предметы – платочки, кастаньеты, веера, различные варианты юбок, маски, головные уборы.

У учеников должна быть приобретена самостоятельно специализированная обувь.

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

Таблица 2

	Распределение по годам обучения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Классы						1	1	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)						33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)						33	33	33
Общее количество часов на аудиторные занятия	99							
Зачеты , открытые уроки заложены в общее количество часов	6						Итого 99	

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебная программа по предмету «Современный танец» рассчитана на 3 года обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные с учетом возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

Содержание программы группируется по трем направлениям (видам деятельности):

1. Учебно-тренировочный

2. Дисциплина - современный танец.

3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеопросмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (хип-хоп, модерн, джаз-модерн, джаз, неоклассика), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Изложенный в программе курс рассчитан на 3 года обучения. Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Описание танцевальных элементов современного танца .

Последовательность упражнений в экзерсисе танца-модерн, как и в классическом, не случайна. Она совершается в определенном порядке, переходя от простых упражнений к более сложным, попеременно воздействуя и развивая различные группы мышц. Экзерсис состоит из трех основных частей: партера, упражнений на середине зала и движения в пространстве. Партер заменяет классический станок, хотя в танце-модерн упражнения могут тоже совершаться у палки.

На первоначальном этапе изучения техники внимание должно быть сосредоточено только на правильном исполнении контракции. Каждая

мышца имеет огромную область движения — от полного расслабления до максимального сжатия. Необходимо научиться контролировать напряжение в мышцах во время танца, изолировать одну мышечную группу от другой. Сначала контракцию делают только с *temi plie* по параллельной и 1-й позициям в положении анфас, затем в сочетании с *battement tendu*, *releve* и позже с *grand plie* анфас.

Контракция и активный выдох могут служить импульсом для движения. Существует группа упражнений, в которых внимание танцовщика сосредоточено именно на том, как движение побуждается изнутри, благодаря сильному выдоху и сжатию мышц.

В начале также изучают скручивание позвоночника вперед по дуге, которое происходит последовательно, позвонок за позвонком.

На следующем этапе контракция совершается одновременно с вращением тазобедренных суставов — с заворотом из 1-й позиции в параллельную и наоборот в положении анфас. Сначала изучают контракцию как импульс при завороте из 1-й позиции в параллельную, затем учатся сохранять ее при развороте из параллельной позиции в 1-ю, и наоборот. Необходимо усвоить, как движение совершается за счет контракции и выдоха, и как то же движение совершается только за счет вращения тазобедренных суставов. В последующем контракция не будет сохраняться, она будет совершаться на “и”, потому что сжатие не является движением — это пружина, которая дает толчок к какому-либо движению. Однако контракция в зависимости от чувств, которые должны быть выражены танцовщиком, может совершаться медленно и плавно.

Постепенно подключается работа рук и головы.

Затем изучают контракцию, которая совершается путем заворачивания всего корпуса; при этом он как бы складывается вдвое, из 5-й или из 2-й в параллельную позицию. Контракция может служить импульсом для продвижения назад, в сторону и для тура. Так, контракция, совершающаяся при заворачивании из 2-й позиции в параллельную, в дальнейшем преобразуется в тур.

Со временем в экзерсис включаются *battement tendu jete*, *rond de jambe*, *releve lent*, *grand battement*, *developpe*. Причем, насколько глубоко будет сделана контракция при подъеме ноги, настолько высоко удастся ее вытянуть при расслаблении.

Включаются упражнения, в которых корпус уже не статичен, а находится в движении. Упражнения выполняются не только стоя на одном месте, но и с продвижением вперед, в сторону, назад, с вращением вокруг своей оси.

Первоначально туры выполняются на полной стопе. Позже движения совершаются со скрученным корпусом, когда плечевой пояс находится в противоходе по отношению к тазовому. Скручивание будет сочетаться с контракцией, с работой рук и ног. Подобное скручивание может служить форсом для тура.

Прыжки в танце-модерн тоже часто совершаются с контракцией, за счет которой они приобретают большую высоту и динамичность, или со скрученным корпусом.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вытягивание позвоночника вверх в сочетании с расслаблением (свингом).

Исходное положение: стоя прямо в 6-й позиции; руки опущены и свободно свисают вдоль тела. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени втянуты, копчик втянут, ягодичные мышцы зажаты (таз не отклоняется ни вперед, ни назад, что обеспечивает максимальную опору всему позвоночнику).

Мышцами ног тянутся вверх, начиная движение от внутреннего свода стопы. Плечи опущены, лопатки сильно стянуты вниз, грудная клетка поднята, мышцы брюшного пресса втянуты, шея вытянута, свободна, подбородок не поднимается и не опускается. Взгляд прямо перед собой.

Музыкальный размер

— на первые две четверти 1-го такта поднять руки вверх;

— на следующие две четверти и на 2-й такт всем позвоночником тянуться вверх. Плечи при этом не поднимаются, а стремятся вниз. Шея свободная, не зажата. Дыхание ровное и спокойное. Движение должно быть таким, как будто человека тянут вверх за макушку;

— на первые две четверти следующего такта опустить руки вниз;

— на вторые две четверти и на следующий такт продолжать растягивать позвоночник. Плечи не напряжены — нужно почувствовать, как они сами опускаются под тяжестью рук.

При вытягивании нижней части позвоночника нужно помочь себе, напрягая мышцы брюшного пресса. Подбирая живот, можно тем самым компенсировать нагрузку на поясничный отдел. Поднимая грудную клетку, нужно почувствовать, как при этом растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника, как грудная клетка “раскрывается”. Растягивание позвоночника вверх, в противоположном силе тяжести направлении, помогает всему телу двигаться свободно и естественно.

Следующее упражнение этой комбинации — свинг. В переводе с английского он означает свободное качание, размах. Сила земного притяжения препятствует движению, а танцовщику постоянно необходимо ее преодолевать, при исполнении свинга она, напротив, — помогает. Чтобы правильно выполнить это упражнение, нужно полностью подчиниться силе тяжести:

— на 2 такта повторить растягивание позвоночника, поднимая руки вверх;

— на 1-ю четверть следующего такта сделать выдох и “сбросить” расслабленный корпус вниз;

— на 2-ю четверть сделать вдох и поднять корпус вверх;

— повторить еще 2 раза “сброс” и “подъем”;

— на следующую четверть потянуться вверх;

— на последнюю четверть спокойно опустить руки.

(На отдельные аккорды — переход на 2-ю выворотную позицию. Повторить всю комбинацию полностью, начиная с растягивания позвоночника вверх. При исполнении свинга руки должны подниматься и опускаться через стороны.)

— на 3-ю четверть последнего такта раскрыть руки на 2-ю позицию; локти при этом должны быть опущены вниз, а ладони обращены вверх, образуя “арку”. Грудную клетку нужно поднять еще выше, продолжая вдыхать. Верхняя часть спины чуть отклонена назад (прогиб под лопатками) таким образом, что лицо смотрит в потолок;

— на последнюю четверть выровнять корпус, выпрямить руки в стороны и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ

У большинства современных людей в результате цивилизованного образа жизни, привычки к комфорту с возрастом атрофируются мышцы ног и спины, утрачивается естественная подвижность суставов. Народы, не пользующиеся мебелью, отличаются гибкостью и легкостью движений.

Упражнения в партере совершаются сидя, лежа или стоя на коленях на полу. Основное преимущество работы таким способом состоит в возможности изолировать мышечные группы, работая напрямую только с одной из них. Можно также растягиваться с минимальной нагрузкой на рабочие сухожилия. Необходимо помнить, что, работая на полу, нужно сохранять ощущение подтянутого корпуса — будто в любой момент вы готовы подняться без помощи рук.

Упражнение 1. Растягивание спины в положении сидя

В этом упражнении в работе участвует все тело. Цель упражнения не только сделать спину более гибкой, но и научиться чувствовать, как движение от позвоночника передается конечностям.

Исходное положение: 1-я позиция (сидя на полу, колени согнуты, стопы соприкасаются, руки свободно лежат на лодыжках, спина прямая, шея вытянута, взгляд прямо перед собой). Ощущение подтянутого корпуса.

Музыкальный размер

— на 1-ю четверть 1-го такта, выдыхая, наклониться вперед. Позвоночник при этом не сокращается, а наоборот стремится вытянуться как можно больше. Он удлиняется, образуя дугу. Голова касается стоп. Плечи и руки расслаблены;

— на “два”, “три” — выпрямить спину, находясь в наклоне. Выпрямление начинается от нижней части спины, там, где позвоночник крепится к крестцу, и последовательно, позвонок за позвонком, достигает шеи;

— на “четыре” поднять ровную спину и принять исходное положение;
Так повторить 3 раза.

— на затакт 4-го такта сделать наклон вперед и 16 покачиваний на каждую четверть в этом положении;

— на последний такт на “раз”, “два” — вытянуть спину;

— на “три” подняться;

— на “и” вытянуть ноги и руки вперед;

— на “четыре” раскрыть ноги и руки на 2-ю позицию;

Повторить комбинацию во 2-й позиции, затем соединить ноги и повторить комбинацию с ногами, вытянутыми вперед.

— на последний такт поставить ноги в 1-ю позицию (стопы будут перекрещены) и на последнюю четверть сделать выдох.

Скручивание корпуса по спирали

Это упражнение помогает сохранить гибкость позвоночника. Грудные позвонки подвижнее, чем крупные позвонки поясничного отдела, поэтому при скручивании важно вытянуться от поясницы как можно выше и равномерно поворачивать позвоночник по всей его длине.

Комбинация на скручивание корпуса по трем позициям: 1-й, 2-й и с вытянутыми вдоль пола ногами. Внимание сосредоточено только на повороте корпуса. В дальнейшем скручивание будет сочетаться с упражнением на дыхание, с контракцией, с работой рук и ног.

Упражнение 2 (на дыхание)

В танце очень велика роль дыхания. Во время движения дыхание должно быть естественным и правильным. Но для танца это не только физическая функция: дыхание используется как экспрессивный инструмент, как часть танцевального языка, который передает смысл. Движение “с дыханием” — это плавность, гармония и свобода. Кроме того, в танце-модерн дыхание может служить импульсом для движения. Для танцовщика важно уметь контролировать ритм вдохов и выдохов, научиться увеличивать объем вдыхаемого воздуха без лишних затрат сил. (Для этого не следует напрягать мышцы плечевого пояса, а нужно эффективнее использовать работу диафрагмы и межреберных мышц.)

Это упражнение показывает, как движение тела влияет на дыхание, и наоборот — как дыхание побуждает движение тела. Главная цель: достичь гармонии работы тела и дыхания.

Музыкальный размер

Комбинация 1

Исходное положение: 1-я позиция, ноги скрещены, руки расслаблены и касаются пола. Состояние выдоха. Спина чуть округлая, таз подобран под себя.

— на “один”, “два”, используя дыхание для побуждения движения, сделать вдох и выпрямить спину. Выпрямление должно произойти за счет силы вдоха;

— на “три”, “четыре” сделать выдох и принять исходное положение;
Так повторить 3 раза.

— на 4-й такт на “один”, “два” расслабиться, сделав спокойный вдох;
— на “три”, “четыре” сделать выдох и принять исходное положение.

Также 3 раза повторить комбинацию. Но теперь тело будет являться главным для побуждения движения. На вдохе движение начинается от тазового пояса, затем выпрямляется спина. При выдохе таз как бы подбирается под себя и нижняя часть спины скругляется.

Третья часть комбинации также начинается из состояния выдоха:

— на “раз” сделать вдох;

— на “два”, продолжая вдыхать, нужно поднять грудную клетку как можно выше. Верхняя часть спины отклоняется (прогиб под лопатками) таким образом, что лицо смотрит в потолок;

— на “три” принять ровное положение;

— на “четыре” сделать выдох.

Повторить 3 раза.

Комбинация 2 (со скручиванием корпуса по спирали)

Исходное положение как и для комбинации 1.

Два раза на тот же счет повторить упражнение на вдох и выдох. Затем 2 раза, сначала скручивая корпус вправо, потом влево, выполнить вторую часть комбинации:

- на “раз” вдох и выпрямление;
- на “два” скрутить корпус;
- на “три” отклонить корпус назад;
- на “четыре” продолжить отклонение;
- на “раз” принять положение анфас в отклоненном состоянии;
- на “два” принять ровное положение;
- на “три”, “четыре” сделать выдох и принять исходное положение.

Упражнение 3. Контракция

Контракция совершается на выдохе за счет сжатия ягодичных мышц (таз при этом как бы подгибается под себя) и мышц брюшного пресса. Спина образует дугу за счет того, что позвоночник удлиняется, а не складывается (растягивается).

Необходимо научиться правильно делать контракцию, чтобы в дальнейшем верно ее использовать. Контракция в танце — движение сильное, имеющее определенную направленность, активизирующее все тело. Оно является пружиной, которая дает толчок к последующему движению.

Музыкальный размер

Исходное положение: 1-я позиция, стопы соединены вместе, руки свободно лежат на лодыжках, спина ровная:

- на “раз” контракция;
- на “два” наклон вниз;
- на “три”, “четыре” расслабиться и вытянуть спину;
- на “один”, “два” подняться с ровной спиной;
- на “три”, “четыре” руки через стороны поднять вверх, кисти скрестить и локти согнуть.

Повторить комбинацию в том же порядке, но в два раза быстрее (на один такт).

- на 4-ю четверть, поднимаясь, вытянуть прямые руки вверх:

Повторить комбинацию на четыре счета. При вытягивании спины руки будут вытягиваться вперед и вверх, образуя одну линию с позвоночником.

На отдельные аккорды перемена позиции на 2-ю. Повтор комбинации полностью по 2-й позиции.

Упражнение 4. Выработка координации между работой рук и ног (также вырабатывает и силу ног)

Музыкальный размер

Исходное положение: 2-я позиция. Ноги широко раскрыты в стороны, колени натянуты и прижаты к полу, подъем натянут, ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедра напряжены, спина прямая; ощущение подтянутого корпуса. Руки на 2-й позиции:

— на “раз” правая рука идет в подготовительную позицию, а правая нога сгибается;

— на “два” рука поднимается дальше в 3-ю позицию;

— на “раз” одновременно правая нога вытягивается и правая рука раскрывается на 2-ю позицию, а левая рука идет в подготовительную и левая нога сгибается;

— на “два” левая рука поднимается в 3-ю позицию.

Таким образом повторить 2 раза.

— на “и-раз” согнуть обе ноги и обе руки со 2-й позиции опустить в подготовительную;

— на “и-два” руки поднимаются в третью позицию, а затем одновременно руки раскрываются на 2-ю, а ноги вытягиваются.

Так повторить 3 раза. Затем две четверти — пауза, и повтор всей комбинации в 2 раза быстрее.

— на одну четверть правая нога сокращается, правая рука идет в подготовительную, а затем в 3-ю позицию, одновременно правая нога вытягивается, правая рука раскрывается на 2-ю позицию, а левая нога сокращается и левая рука поднимается в 3-ю позицию.

Так повторить 4 раза. Затем сгибаются обе ноги. Каждое движение будет на одну четверть. Повторить 3 раза. Последняя четверть — пауза.

Вторая часть комбинации будет со скручиванием корпуса:

— на “раз”, “два” правая нога сокращается, а правая рука через подготовительную позицию поднимается в 3-ю;

— на следующую четверть поворот корпуса к рабочей ноге;

— на следующую четверть, оставаясь в скрученном состоянии, раскрыть руку на 2-ю позицию и вытянуть ногу.

Так повторить 4 раза. Затем повторить комбинации в два раза быстрее.

— на “и-раз” рабочая нога сокращается, рука идет в 3-ю позицию;

— на “и-два” поворот корпуса и одновременное подтягивание ноги, рука идет на 2-ю позицию.

Повторить 4 раза. Затем выполнить сокращение обеих ног.

— на затакт руки — в подготовительную позицию, ноги сокращаются;
— на “раз” корпус наклоняется вперед и вытягивается в длину с совершенно ровной спиной, руки — в 3-ю позицию;
— на “два” корпус поднимается, ноги вытягиваются, руки раскрываются на 2-ю позицию.

Повторить 3 раза. Последние две четверти — пауза.

Энергия движения направляется из центра наружу (поступает в конечности), когда ноги вытягиваются, а руки раскрываются.

Упражнение 5. Grand plie

Это упражнение аналогично grand plie. Здесь сохраняются правила исполнения plie по 1-й позиции, что также способствует развитию выворотности. Упражнение может выполняться и по 6-й позиции.

Музыкальный размер

Комбинация 1. Grand plie с дыханием по параллельной позиции

Исходное положение: сидя на полу, ноги притянуты к туловищу, колени согнуты, стопы стоят на полу:

— на “раз”, “два” ноги вытягиваются вдоль пола, стопы сокращаются, одновременно делается выдох и контракция. Руки в 1-ю позицию;

— на “три”, “четыре” вдох и расслабление, ноги подтягиваются к туловищу. Руки, сгибаясь в локтях, также с силой подтягиваются к туловищу, локти смотрят наружу, ладони повернуты к себе.

Так повторить несколько раз.

Комбинация 2. Grand plie по выворотной позиции

Исходное положение: 1-я позиция, ноги развернуты максимально. Стопы сокращены, их пальцы прикасаются к полу, пятки на воздухе, колени стремятся к полу. Это grand plie по 1-й позиции. Спина абсолютно прямая. Руки в 1-й позиции.

Сначала работают только стопы:

— на “раз” — подъем натянуть;

— на “два” — сократить.

Колени и бедра при этом стараться сохранять выворотными и неподвижными. После 7-го раза:

— на “раз” — подъем натянуть;

— на “два”, сокращая стопы, вытянуть ноги вперед и, когда они вытянутся полностью, вытянуть подъем. Руки поднимаются в 3-ю позицию;

— на следующие 2 четверти сократить стопы и вернуть ноги в исходное положение — grand plie, а руки из 3-й раскрыть на 2-ю и собрать в 1-ю позицию;

— 4 раза выполнить *grand plie*: на 2 четверти ноги вытянуть, руки в 3-ю позицию, на 2 четверти ноги возвращаются к себе, а руки через 2-ю собираются в 1-ю позицию;

— 4 раза на тот же счет попеременно сделают *plie* правой и левой ногой. Руки работают в противоходе: с правой ногой левая рука и наоборот;

— на последнюю четверть последнего такта подтянуть ноги к себе и сделать выдох. Нужно принять исходное положение для упражнения на дыхание. Ноги при этом развернуть выворотной, стопы скрестить.

Упражнение на дыхание

— на “раз”, “два” вдох, подъем при этом натянуть, а руки раскрыть во 2-ю позицию;

— на “три”, “четыре” выдох и подъем сокращается, стопы принимают исходное положение. Руки собираются в первую позицию.

Так повторить 4 раза. На протяжении всей комбинации необходимо сохранять выворотность, ноги как можно больше развернуты в тазобедренных суставах. Также нужно сохранять ощущение подтянутого корпуса.

Комбинация 3. Grand plie в сочетании с контракцией

Исходное положение: как для комбинации 2.

Сначала на тот же счет работают только стопы. После третьего раза нужно выполнить *grand plie* также, как в комбинации 1. Два раза выполнить *plie* с работой рук на тот же счет. После третьего раза на “раз” вытянуть ноги вперед, натянув подъем, и завернуть их параллельно, руки поднять в 3-ю позицию;

— на “два” сделать контракцию, стопы при этом сокращать;

— на “три”, “четыре” выйти из контракции, развернуть ноги выворотной и, сокращая стопы, подтянуть их к себе. Руки работают как на *plie*.

Повторить *grand plie* в сочетании с контракцией еще 2 раза. Затем на тот же счет попеременно, 4 раза, правая и левая нога делают *grand plie* также в сочетании с контракцией. Руки работают в противоходе.

— на последний такт сделать выдох и принять исходное положение для упражнения на дыхание, как в комбинации 1.

Упражнение 6. Боковое скручивание (по спирали)

Это упражнение развивает чувство последовательности движений, которое протекает через тело. Оно представляет собой серию движений, затрагивающих весь корпус. Но в начальной стадии необходимо сконцентрироваться на изоляции каждого телодвижения. Упражнение развивает силу и гибкость спины и ног.

Комбинация 1

Исходное положение: *epaulement efface*, сидя с согнутой левой ногой впереди себя, стопа сокращена, пальцы касаются пола, и с согнутой сзади себя правой, стопа которой натянута. Спина абсолютно ровная. Голова повернута направо. Левая рука в подготовительной, правая — на маленькой 2-й позиции.

Музыкальный размер

— на первую четверть 1-го такта повернуть корпус к левой ноге. Сначала нужно раскрыть правое бедро, затем выполнить поворот в тазовом поясе, затем постепенно, позвонок за позвонком, в спине (как бы по спирали). Тяжесть корпуса на левое бедро не переносится. Стопу левой ноги натянуть. Левую руку поднять в 3-ю позицию, а правую — во 2-ю;

— на 2-ю четверть наклон корпуса вперед (с абсолютно ровной спиной), левое колено касается пола, но основная масса тела на левую ногу не переносится. Прямые руки опустить;

— на 3-ю четверть, изогнув корпус дугой налево (через верх), перейти на левую руку, скользнув ею по полу, на согнутый локоть. Правая рука — в 3-й позиции. Взгляд вдоль пола;

— на 1-ю четверть 2-го такта, продолжая закручивать корпус, уйти в контракцию. Правое плечо и левое бедро при этом стремятся друг к другу. Мышцы брюшного пресса подтянуть в себя и вверх. Локти обеих рук положить на пол параллельно друг другу. Голову повернуть налево;

— на 2-ю четверть, оставаясь в контракции, энергично, по полукругу, перенести корпус направо (он должен быть между ног). Правая рука при этом описывает полукруг, левая следует за ней;

— на “три” принять исходное положение.

На отдельные аккорды смена *e-t* через *ronde* по полу и затем повтор с другой ноги.

Комбинация 2

Исходное положение то же:

— 2 раза с руками, опущенными вниз, выполнить только поворот корпуса и возвращение в исходную позицию;

— 2 раза тот же поворот, но правая рука при этом открывается на 2-ю;

— 2 раза тот же поворот. Работают поочередно обе руки: сначала правая открывается на 2-ю, затем левая идет в 3-ю;

— 2 раза повтор комбинации 1, но в исходной позиции правая нога вытягивается вдоль пола.

Упражнение 7. Падение в сторону

Задача танцовщика — выразить чувства и эмоции через свое тело. Падение на пол в танце есть движение, которое является экспрессивной необходимостью. Оно используется, чтобы выразить такие чувства, как “погружение в чувство любви” или “уход в глубокую депрессию”.

Падение должно быть мягким и бесшумным, а также не причиняющим боли и не приносящим повреждений.

Три варианта исполнения: из положения сидя, из положения стоя на коленях на полу и из положения стоя.

Упражнение 8. Верхняя дуга

Музыкальный размер

Исходное положение: лежа лицом вниз, ноги параллельны, колени и подъем натянуты, ягодичные мышцы подтянуты, все тело вытянуто. Локти согнуты, ладони лежат на полу:

— на “раз” абсолютно прямую натянутую ногу поднять, стремясь при этом вверх;

— на “два” — опустить;

Повторить 2 раза. Оба бедра на одном уровне. Нужно стараться удержать их на полу.

— на первые 2 четверти следующего такта также поднять прямую ногу, затем перейти в attitude (верхняя часть корпуса на полу) и начать поднимать корпус, а ногу завести дальше за себя;

— на “три”, “четыре” быстро сесть на пол в контракции с вытянутой левой и согнутой правой ногой и вытолкнуть себя наверх. Тело при этом образует арку и удерживается в трех точках: на левой стопе, полупальцах правой стопы и на левой руке. Правая рука вытянута вверх. Взгляд вдоль нее;

— на следующий такт вернуться в исходное положение, проходя все точки.

Затем повторить всю комбинацию в 2 раза быстрее.

Упражнение 9. Волнообразное движение корпуса

Музыкальный размер

Исходное положение: стоя на коленях (колени раздвинуть не широко), корпус наклонен вперед, спина абсолютно прямая и параллельна полу. Руки вытянуты вдоль корпуса:

— на первые 2 четверти первого такта сделать глубокую контракцию;

— на вторые 2 четверти, сохраняя контракцию, отклонить корпус назад. Подбородок прижать, руки положить на пятки;

— на первую четверть следующего такта расслабиться и перейти в сидячее положение. Нужно почувствовать, как движение поднимается вверх по спине. Под лопатками небольшой прогиб. Взгляд в потолок. Шея при этом не напряжена;

— на вторую четверть продолжить расслабление, наклоняя корпус вперед. Спина должна быть прямой;

— на “три” сделать неглубокую контракцию;

— на “четыре” — исходное положение.

Повторить комбинацию дважды в 2 раза быстрее. Основное напряжение все время приходится на ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса. Нужно стараться не садиться на ноги и не соединять колени.

Вставание с пола

После работы на полу необходимо, перед тем как встать, подготовить ноги к дальнейшим упражнениям. Интенсивная работа в партере, особенно растяжка, ослабляет суставы.

Из исходной позиции упражнения 9, оставаясь на коленях, обеими руками опереться на пол. Стопы на полупальцах. Упражнение включает попеременную растяжку назад обеих ног, повторяющуюся несколько раз, до перенесения массы тела на обе ноги.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения на середине зала, также как и в классическом танце, служат для выработки апломба и координации.

Экзерсис на середине зала включает упражнения, аналогичные классическому, совершающиеся в той же последовательности, в сочетании с движениями и элементами, присущими только танцу-модерн: контракцией, скручиванием корпуса, свингом. Часто они совершаются с большей экспрессией, “с дыханием”.

Plié с дыханием

Цель упражнения — научиться правильно регулировать дыхание с движениями, чтобы в последствии научиться танцевать “с дыханием”.

Музыкальный размер

Исходное положение: 1-я позиция, прямые руки опущены:

— на “раз”, “два” grand plié и вдох, руки через стороны поднимаются вверх;

— на “три”, “четыре” вытягивание из plié (выдох);

— на первый такт *demi plie* когда идем вниз — вдох, наверх — выдох.
Руки поднять на маленькую 2-ю и опустить. Повторить 2 раза;
— на один такт сделать *grand plie*;
— на две четверти — *releve*, когда вдох, руки поднять (они тоже “дышат”), выдох — опустить;
— “три”, “четыре” — пауза.

Повторить комбинацию полностью еще раз. На отдельные аккорды переход на 2-ю позицию. Повтор комбинации по 2-й позиции.

Понятие контракции. Контракция по 6-й позиции с *demi* и *grand plie*

Простая контракция в сочетании с *demi plie* дает не только гибкость и силу, но сообщает корпусу объем и выразительность, которые в последующем будут очень важны для танца.

Музыкальный размер

Два раза сделать контракцию с *demi plie*:

— на “раз”, “два” контракция и *plie*;
— на “три” расслабиться, оставаясь в *plie*;
— на “четыре” вытянуться.

Один раз сделать контракцию с *grand plie*:

— на “раз”, “два” контракция и *demi plie*;
— на “три” *grand plie*, оставаясь в контракции;
— на “четыре” расслабиться, оставаясь в *plie*;
— на “раз”, “два” вытянуться;
— “три”, “четыре” — пауза.

Комбинацию полностью повторить еще раз.

При исполнении данного упражнения, перед тем как уйти в *plie*, нужно сделать контракцию. Она делается за счет того, что тазовый пояс подгибается под себя и стремится вверх и мышцы бедер тянутся вверх. В то же время позвоночник образует дугу (но не складывается, а как бы удлиняется), скругляясь последовательно, позвонок за позвонком. В работе также мышцы брюшного пресса. Под действием контракции колени естественно сгибаются сами. Расслабление начинается с того, что тазовый пояс встает на место. Затем выпрямляется спина.

При исполнении *grand plie* нужно уйти в самый низ в контракции, расслабление сделать, находясь в *grand plie*, а затем вытянуться.

Упражнение 1. Работа стоп (battement tendu и b. t. double) в сочетании с работой корпуса (контракцией) и дыханием

Музыкальный размер

Упражнение показывает, что движение может побуждаться и внутри тела. Так, под действием контракции может происходить закрывание ноги и уход в plie.

Дугообразное скручивание позвоночника вперед

Наклонить корпус до самого низа, скручивая позвоночник последовательно позвонок за позвонком.

Выполняется по всем позициям.

Упражнение 2. Комбинация demi, grand plie и releve в сочетании с работой корпуса (контракцией) и скручиванием позвоночника вперед

Упражнение тоже показывает, как импульсом движения служит дыхание. Внимание танцовщика сосредоточено не только на том, чтобы правильно сделать plie, но и на том, чтобы верно сделать контракцию, регулируя вдох и выдох. Скручивание спины заменяет классическое третье Port de bras.

Контракция из II выворотной позиции

При исполнении этой контракции в теле происходит поворот, подобный захлесту кнута. Она часто служит пружиной для побуждения какого-либо движения в пространстве.

Музыкальный размер

Исходное положение: широкая 2-я позиция, grand plie, руки на 2-й позиции, ладони смотрят в потолок:

— на “раз” контракция, руки поворачиваются ладонями вниз;

— на “два”, предварительно перенеся вес тела в основном на левое бедро и ногу, оставаясь в контракции, завернуть себя всей правой стороной (так, будто тело складывается вдвое). Вес тела распределен на обе ноги. Стопы параллельны друг другу;

— на “три”, “четыре”, оставаясь в plie, начать расслаблять спину (от нижнего позвонка). Прямые руки по мере вытягивания спины поднимать вверх. Затем развернуться в 4-ю выворотную позицию и проскользнуть рабочей ногой на 2-ю позицию. Руки раскрываются на 2-ю.

Повторить комбинацию по 2 раза с правой и левой ноги.

Движение должно быть медленным, отягощенным, эластичным, с ощущением давления в пол.

Упражнение 3. Комбинация, включающая контракцию из II выворотной позиции

Внимание в данном упражнении сосредоточено не только на правильном исполнении plié с контракцией, но и на работе тазобедренных суставов, при которой происходит заворачивание из выворотной позиции в параллельную.

Упражнение 4. Растягивание тела в стороны

Это очень плавное движение, при исполнении которого тело образует дугу, проходящую по центральной оси от стоп до головы. Танцовщик как бы имитирует дерево, качающееся на ветру. Чем больше смещается масса тела, тем больше получается дуга, и тем выразительнее танец. Кроме того, упражнение помогает скоординировать работу тела во время падения.

Музыкальный размер

Комбинация 1

Исходное положение: 1-я позиция, руки в подготовительной:

— очень плотно прижав стопы к полу, постепенно отклонять корпус направо, смещая массу тела на бедро. Верх корпуса подтянут, грудная клетка раскрыта. Правая рука идет на 2-ю позицию локтем наверх, левая — на маленькую 2-ю. Взгляд устремлен направо. Голова специально не запрокидывается, а естественно отклоняется по ходу корпуса;

— отклонить корпус влево, при этом руки и голова меняют положение;

— отклонить корпус вправо, скользя правой ногой в сторону 2-й позиции и перенести тяжесть на нее на demi plié. Левая нога на стопе и вытянута. Руки и голова опять меняют положение;

— подтягивая правую ногу в 1-ю позицию, отклониться влево;

— отклониться вправо, скользя правой ногой назад. Правая нога прямая и стоит на стопе, а левая на demi plié. Руки изменяют положение, голова — нет. Взгляд вдоль левой руки.

Каждое движение делается на один такт. Повторить, начиная налево. Затем повторить всю комбинацию с самого начала в 2 раза быстрее: каждое движение на одну четверть.

Смена положения каждый раз происходит через 1-ю позицию, бедра не должны смещаться.

Комбинация 2 — на растягивание корпуса в стороны с сохранением равновесия на одной ноге

Упражнение 5. Grand battements

Комбинация представляет grand battements “с дыханием”. Во время battement, делается активный вдох, а на tombe — выдох. Комбинация включает battement, в наклоне в сторону — в позе “тилт” (наклон).

Подготовка к прыжкам

Экзерсис танца-модерн включает упражнения, которые готовят ноги к прыжкам. Они вырабатывают силу ног, служат для развития координации и чувства ритма.

Музыкальный размер

Исходное положение: 1-я позиция, руки в подготовительной:

— с правой ноги сделать 8 отталкивающих движений стопой;

— на “И”, подтягивая мышцы бедра и сгибая колено, оторвать пятку от пола. Стопа переходит на высокий полупалец. Сделать энергичное отталкивающее движение стопой, сильно натягивая подъем;

— на “раз” через полупальцы закрыть в 1-ю позицию. Правая рука во время движения в подготовительной, левая открыта на маленькую 2-ю позицию. Голова повернута к рабочей ноге;

— на 4 четверти *demi plie*;

— на следующие 4 четверти *releve*;

— два раза выполнить: *demi plie* на 2 четверти, *releve* на 2 четверти;

— с левой ноги повторить упражнение для стопы;

— 4 раза выполнить: *demi plie* на одну четверть, *releve* на одну четверть

— упражнение, которое создает имитацию прыжка, без подъема в воздух. Закончить на *releve*.

Движение в пространстве

Это простые и более сложные танцевальные комбинации, совершающиеся по диагонали и на середине зала.

Ходьба на прямых ногах и на *plie*

Ходьба — это часть танца. Она может использоваться и самостоятельно, и как связующий элемент между различными танцевальными комбинациями. Существует несколько видов ходьбы: на прямых ногах, на *plie*, с наклоненным параллельно полу корпусом. Шаги могут быть медленными, как бы крадущимися, “кошачьими” и быстрыми, почти как бег. Ходьба, в зависимости от вида, также может выражать определенные чувства.

Ходьба представляет собой скользящий шаг по 1-й позиции. Рабочая нога, перед тем как на нее будет сделан шаг, проходит через *cou de pied*. Пятка при этом толкается вперед.

При ходьбе на *plie* нужно сохранять один уровень. Шаги могут совершаться со скрученным в противоходе корпусом. Также в противоходе

работают руки и голова. Позже шаг преобразуется в длинный скользящий прыжок вдоль пола (glissade), а затем в jete.

Триплет

Триплет представляет собой комбинацию из 3-х шагов: первый совершается на plie, следующие два — на releve. Также делается по 1-й позиции. Он тоже может совершаться со скрученным корпусом, может делаться в повороте. Со временем шаги преобразуются почти в бег. Первый шаг на plie превращается в скользящий прыжок, а позже в jete, два другие — в бег на полупальцах или на plie.

Комбинация 1 включает триплет и триплет с поворотом в прыжке (pas de chat по VI) и триплет в сторону.

Комбинация 2 включает видоизмененный триплет с изгибом корпуса в повороте, позу attitude с перекрученным корпусом и переворот в 5-й позиции в партере.

Комбинация 3 представляет собой триплет в сочетании с ходьбой на plie.

Комбинация 4 включает прыжок с приземлением в контракции в сочетании с assemble, которое является противоположностью первому в физическом и эмоциональном смысле.

Заключительное упражнение — свинг. Исполняется в конце урока для восстановления дыхания.

Прогнозируемые результаты

Участники коллектива должны добиться максимально качественного исполнения всех изученных элементов основ техники джаз-модерн танца.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать и уметь показать:

позиции и положения рук, головы, ног;

упражнения на координацию движений рук и ног, свинговое раскачивание двух центров, без передвижения;

простые джаз - шаги, вращения, бег и прыжки;

упражнения стретч - характера;

иметь чёткое представление о понятиях "isolation", "contraction", "release"; выполнять простой экзерсис в технике "isolation";

знать основные уровни "стоя", "сидя", «лёжа».

В конце второго года обучения учащиеся должны знать и уметь показать: экзерсис в технике "isolation", levels change простые, комбинации шагов, соединённые с вращением, с изолированными движениями двух центров, джаз - бег и прыжки по квадрату, простые джаз - падения и подъёмы, простые джаз - модерн композиции.

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны знать и уметь показать:

- умение напрягать и расслаблять позвоночник, чтобы совершать движения разными частями тела;

- приём изоляции, как основной технический приём джаз-танца;

- простейшие приёмы координации: бицентриа (движение двух центров одновременно), трицентриа (движение трёх центров одновременно);

- параллелизм и оппозиция (движения разными центрами как в одну сторону, так и в разные);

- простейшая полиритмия;

- contraction и release;

- простейшие уровни (levels) (джаз-партер);

- джазовые позиции ног: I, II, IV, V; рук: I, II, III;

- движения roll down – roll up;

- положение top table, top table в demi plie по позициям: I – II; twist в корпусе;

- side stretch; flat step (простейшие шаги);

- samal walk; шаги в джаз-модерн манере; джазовый бег; hip-hop прыжки;

- squte по точкам по I-II поз. простейшая координация: движение одним центром с шагами, прыжками; элементарные импровизации на заданные темы.

Способы проверки результативности программы

Текущий визуальный контроль проводится на каждом занятии с помощью метода наблюдения, с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Для этого используются следующие методы:

- практическая работа;
- индивидуальная работа;
- конкурсы (игровые; на лучшее исполнение и др.);
- самоконтроль (самостоятельное нахождение ошибок, анализ и устранение обнаруженных пробелов).

Итоговый контроль проводится в форме:

- Итогового занятия (показательное; открытое);
- Участия в праздниках, фестивалях, конкурсах среди хореографических коллективов;
- Отчётного концерта коллектива в конце учебного года.

Анализ личностных характеристик обучающихся: активность, коммуникативность, трудолюбие и т.д. Для проверки качества полученных знаний, умений и навыков один раз в полугодие проводится мониторинг образовательной деятельности (приложение 2), по результатам которого, делается общий вывод об освоении учащимися образовательной программы.

Проверка уровня усвоения нового материала проводится педагогами с помощью: индивидуальных заданий, заданий по отдельным группам; задания на всю группу воспитанников.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6 класс Представление о современном танце, его истоках, (хип-хоп, джаз, модерн). Знать основные требования современного танца, названия движений (английская и французская терминология), их перевод и значение; Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования, хореографической памятью; Иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

7 класс : Представление о современном танце, его истоках (джаз, модерн); Знать названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы; Владеть координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстротой запоминания комбинаций, развитой силой и выносливостью; Уметь работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.),.

8 класс : Представление и владение навыками современного танца, знать названия и умение сразу выполнить движения, простейшие комбинации. Умение комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание и контроль знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года.

Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль). Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока и участия в годовом отчетном концерте школы. На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать: знания: - основ музыкальной грамоты; - основ хореографического искусства; - принципов взаимодействия музыки и танца; умения и навыки: - самостоятельно исполнять ритмические упражнения; - исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций; - соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

Оценка качества реализации программы "современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах,

конкурсах, просмотрах к ним и т.д. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий. Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ. Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

Критерии оценок

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

Критерии оценки качества исполнения

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

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.

«зачет» (без отметки)	«зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является

основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства. При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодии учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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. При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;

- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

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

Список литературы

1. Александрова Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. - 128 с.:
2. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира: учебное пособие для студентов вузов / В.Е. Баглай. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 405 с.: ил.
3. Барышникова Т., Азбука хореографии: Методические указания. / Т. Барышникова. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
4. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
5. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика хореографии – “Питер», 2008г.
6. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии / Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
7. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
8. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House / О.В. Володина. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 155 с.
9. Гавликовский Н.Л. Руководство для изучения танцев / Н.Л. Гавликовский. - 4-е изд., испр. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. - 256 с.
10. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина, обл. Дом народного творчества Кировский. - Киров, 2007. - 48 с.

11. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с
12. Кобелева О. Единство хореографии и психологии. Журнал «Детский Дом», №31, стр.35.
13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
14. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Котельникова. - М.: ВЦХТ, 2008. - 128 с.: ил.
15. Кох И.Э. Основы сценического движения – Москва, 1998г.
16. Лихачёв Б.Т. Педагогика: учебное пособие / Б.Т Лихачёв - М. 2003.
17. Лук А.Н. Психология творчества. – М.: Наука, 1978. – 125 с.
18. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010. - 36 с.
19. Мустафина В.Г. Джаз-танец как вид современного танца // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - №1. 2007, с. 84-86.
20. Наказненко С.П. Хореография плюс Психология. Источник: www.b17.ru/blog/horeografij__psihologij/ Опубликовано: 4 июля 2013г.
21. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: МГУКИ. 2003
22. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. -М.: Один из лучших. 2004
23. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца.: / В.Никитин. – М.: Один из лучших, 2006. – 253 с.
24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил.
25. Полятков С.С. Основы современного танца: Учеб. пособ. / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80 с.

26. Психология и танец. Источник: www.art-dance.kz/article/a-34.html
Источник: tangonauts.com, автор: Santiago Steele; Перевод: iDance
Опубликовано 09.06.09.

27. Соотношение притязаний ребенка и его хореографических способностей. Источник: www.allbest.ru, 23.06.2011г

28. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.

29. Шевцов Евгений. «Современная хореография. Мастер-класс» - «М-Дикстудия» 2008г.

30. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.