

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств г. Поронайска»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО  
«ДШИ г. Поронайска»  
С.Ю. Ганиев  
«30» августа 2024 г.

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


Предметная область  
ПО.01. Хореографическое исполнительство

ПРОГРАММА  
по учебному предмету

ПО.01.УП.02. Современный танец

(срок обучения 5 лет)

Поронайск, 2024 г.

<b>Рассмотрено</b> Методическим советом МБОУДО ДШИ г. Поронайска «30» августа 2024 г. Протокол № 1	<b>Принято</b> педагогическим советом МБОУДО ДШИ г. Поронайска «30» августа 2024 г. Протокол № 1	<b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МБОУДО ДШИ г. Поронайска  С.Ю. Ганиев «30» августа 2024 г.
---	---	---

Составитель: Р.А. Никольская – преподаватель МБОУДО «Детская школа искусств г. Поронайска».

Рецензент: Н.В. Хан, преподаватель первой категории МБОУДО ДШИ г. Поронайска.

**«Современный танец»:** программа по учебному предмету для обучающихся по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» с 5-летним сроком обучения / сост. Никольская Р.А., - Поронайск, 2024 г.

Программа по учебному предмету «Современный танец» включает: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценок, методическое обеспечение учебного процесса, список учебной и методической литературы. Учебная программа предназначена для практического использования в преподавании хореографических дисциплин в МБОУДО ДШИ г. Поронайска.

## Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

### I. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

### II. Требования к уровню подготовки обучающихся

### III. Формы и методы контроля, система оценок

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

### IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

### V. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

## **I. Пояснительная записка**

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Предмет «Современный танец» расширяет представление обучающихся о хореографическом искусстве и его возможностях, вооружает их специфическими приёмами исполнения современных танцевальных стилей, движений, расширяет диапазон исполнительских возможностей. Занятия современным танцем позволяют совершенствованию координации, развивают и укрепляют группы мышц, помогает обрести пластичность, танцевальность.

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, взятые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

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

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

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

Таблица 1 Срок обучения – 5 лет

Срок обучения/количество часов	1 класс
	Количество часов (общее на 1 год)
Максимальная нагрузка	66 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1 час

**4. Форма проведения** учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 10 до 15 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

## **5. Цели и задачи учебного предмета «Современный танец»**

*Цель:*

Формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

*Задачи:*

- познакомить с историей возникновения и развития современной хореографии;
- изучать позиции рук и ног в современном танце;
- изучать приёмы изоляции, как основной технический приём современного танца;
- изучать простейшие приёмы координации: бицентриа (движение двух центров одновременно), параллелизм (движение двух центров в одном направлении);

- развивать координацию одного и двух центров с шагами, прыжками;
- развивать артистизм и пластичность исполнения изучаемых движений;
- воспитывать навыки творческой дисциплины, морально-волевых качеств личности: ответственность, трудолюбие, силу воли, уверенность в себе, самостоятельность, инициативность;
- воспитывать любовь к танцевальному искусству.

#### Учебный предмет «Современный танец»

неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое творчество».

### **6. Обоснование структуры учебного предмета «Современный танец»**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

### **7. Методы обучения**

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по современному танцу в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

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

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Современный танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходима музыкальная колонка.

## **II. Содержание учебного предмета «Современный танец»**

**1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:**

Таблица 2  
Срок обучения - 5 лет

	Распределение времени
Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66

Объём времени на самостоятельную работу обучающихся по современному танцу определяется с учётом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Современный танец» распределяется по годам обучения с учётом общего объёма аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

**2. Требования по годам обучения**

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В современном танце требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- изоляция движений;
- координация движений.

**Срок обучения – 5 лет (современный танец – 1 год)**

**1 класс**

*Цель:*

Формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

*Задачи:*

- познакомить с историей возникновения и развития современной хореографии;

- изучать позиции рук и ног в современном танце;
- изучать приёмы изоляции, как основной технический приём современного танца;
- изучать простейшие приёмы координации: бицентриа (движение двух центров одновременно), параллелизм (движение двух центров в одном направлении);
- развивать координацию одного и двух центров с шагами, прыжками;
- развивать артистизм и пластичность исполнения изучаемых движений;
- воспитывать навыки творческой дисциплины, морально-волевых качеств личности: ответственность, трудолюбие, силу воли, уверенность в себе, самостоятельность, инициативность;
- воспитывать любовь к танцевальному искусству.

### Раздел № 1. Введение

*Теория:* Знакомство с предметом. История развития современного танца. Основные направления современного танца. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.

### Раздел № 2. Разогрев. Позиции ног и рук.

*Теория:* Разогрев: понятие, значение и характеристика. Последовательность выполнения. Позиции ног и рук в современном танце. Понятия «опорной» и «рабочей» ноги.

*Практика:* Отработка упражнений на разогрев. Отработка упражнений с использованием основных позиций ног и рук.

### Раздел № 3. Упражнения на гибкость позвоночника.

*Теория:* Гибкость позвоночника. Последовательность выполнения упражнений для гибкости позвоночника.

*Практика:* Правила исполнения и отработка упражнений:

1. Наклоны, перегибы корпуса, «Twist», на полу «орешек», «берёзка».
2. Поза коллапса.

### Раздел № 4. Изоляция.

*Теория:* Понятия изоляция и полицентриа. Работа отдельных центров: голова-шея, плечевой пояс, грудная клетка, таз, руки и ноги. Способы изоляции.

*Практика:* Правила исполнения и отработка упражнений:

1. Способы изолированного движения головы:
  - кивать (to nod)
  - поднимать (to lift)
  - наклоны в сторону (to lean)
  - вращение (rotation)
2. Способы изолирования плечевого пояса:
  - поднимать (to lift) и опускать (to drop) обо или одно
  - движение вперед и назад
  - полукруг и круг
3. Способы движения верхней части туловища:
  - table top
4. Способы изолирования таза:
  - движение в →
  - движение в ↑ и ↓ (contraction-relis)
5. Изолированное движение голени:
  - натянутая – сокращенная (point-flex)
  - перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве (catch step)
  - круговое движение голеностопа

- подъём пятки ноги на полупальцы, колено согнуто, оторвать стопу от пола на 10-15°, стопа point (prans)
- 6. Исполнение изоляций «крестом».

#### Раздел № 5. Уровни.

*Теория:* Уровни в современном танце. Последовательность выполнения.

*Практика:* Проучивание и отработка упражнений:

1. Demi plie в позиции «in» и «out».
2. Battement tendu в позиции «in» и «out».
3. Элементарные прыжки в позиции «in» и «out».
4. Прыжки на координацию с бегом.

#### Раздел № 6. Кросс

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения упражнений.

*Практика:* Проучивание и отработка упражнений:

- элементарные шаги с разнообразным ритмическим рисунком
- хор (прыжок с одной ноги на другую, с акцентом вверх)
- прыжки с поджатыми
- координация шагов с одним центром

#### Раздел № 7. Танцевальные комбинации.

*Теория:* Основные элементы танцевальных комбинаций, их характеристика. Последовательность выполнения.

*Практика:* Сочинение простого рисунка. Отработка отдельных элементов танца. Отработка шагов в ритмическом рисунке с хлопками.

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

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

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

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

Оценка качества освоения учебного предмета «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных 9 занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.



По завершении изучения предмета «Современный танец» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия её проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

## 2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно. По итогам показа 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: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

### 1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося.

Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на уроках современного танца, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач современного танца, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках современного танца является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным.

Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках современного танца. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность. Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся.

При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребёнка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные

для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## **2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Объём самостоятельной работы определяется с учётом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика.

Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объём времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приёмов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по современному танцу.

### **Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

#### **1. Упражнения для стоп.**

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

#### **2. Упражнения на выворотность.**

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела.

#### **3. Силовые упражнения для мышц живота.**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

#### **4. Силовые упражнения для мышц спины.**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

#### **5. Прыжки.**

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету «Современный танец» необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

## **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Барышникова Т., Азбука хореографии - СПб.: Респекс, Люкси, 1996.
2. Бекина С. Музыка и движения - М., «Просвещение», 1983.
3. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей - М.: Академия, 2002.
4. Диниц Е. В. Джазовые танцы - М., «АСТ», 2002.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец - М., «Гитис», 2000.
6. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу - М., «Гитис», 2005.
7. Павлова Е.М. Игровой стретчинг - М., «Карапуз», 2002.
8. Поэль Карп. Младшая муза - М., «Современник».
9. Шереметьевская Н. Танец на эстраде - М., «Искусство», 1985.