

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО ДШИ № 18 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;

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Требования по годам обучения;
- Учебно-тематический план;
- Содержание учебно-тематического плана.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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

VI. Списки рекомендуемой нотной и методической литературы

- Список рекомендуемой нотной литературы;
- Список рекомендуемой методической литературы.

I. Пояснительная записка

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 искусства «Хореографическое творчество».

Данный предмет входит в вариативную часть учебного плана образовательного учреждения.

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

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы учебного предмета «Современный танец» с 3 по 5 класс (8-летний срок обучения) по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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

Таблица 1

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Классы
	3-8
Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения)	33
Количество часов на аудиторные занятия	33
Общее количество часов на аудиторные занятия	33

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».

Форма проведения учебных занятий

Занятия по учебному предмету осуществляется в форме мелкогрупповых занятий численностью от 4-10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Данная форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Во время занятий предусмотрены кратковременные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цели: Овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующими успешному освоению технически сложных движений, дать перспективу для новых творческих поисков, научить основным принципам современного танца;

Задачи: Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности; изучить основные движения современных танцевальных систем; овладеть основными понятиями и элементами современной хореографии; сформировать необходимые качества учащихся: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве; развить творческое мышление учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца; совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца; развить волевые качества, художественно-образного мышления; развить физические данные ребенка, улучшение координации движений; развить интерес к современному искусству; понимание физических возможностей своего тела, способствующих воспитанию уверенности в себе;

Обоснование структуры учебного предмета «Современный танец»

Обоснованием структуры программы являются федеральные государственные требования, 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».

Методы обучения

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

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

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

Библиотечный фонд МБУДО ДШИ № 18 укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой по хореографическому искусству. Хореографический класс имеет пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки), зеркала, музыкальный центр.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся. Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» – 8 лет

Требования по годам обучения

Таблица 2

Классы	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	66	66	66	66	66	66

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

Требования по годам обучения

1-й год обучения

(Третий класс)

Основные задачи – постановка корпуса, работа в пространстве. Разучивание положение позиций и положения рук, элементы координационной техники. Акцентируем внимание на правильном переходе рук из позиции в позицию, на четкость исполнения движений. Все это делается, не стоя на месте, а при разучивании сложных элементов - pas de bourre, preparation к турам.

Урок строится на работу с пространством. Разучиваются прыжковые комбинации со сменно точки и вращением в прыжке. Знакомство симпровизацией, учимся чувствовать музыку, реагировать пластически в соответствии с ее характером, темпом и ритмом, взаимодействовать друг с другом.

Составляющие элементы на уроке:

- бег по залу с криком;
- обсуждение анатомия, наглядный показ и упражнение – «тянучка» за частью тела (за ключицей, за тазом, хвостом);
- импровизация: импульс от макушки, локтя, руки и др.;
- работа в парах: растяжка в складке, в бабочке, в разножке;

- скручивания на центре в партере;
- кроссы: в присяди перебежки, бег и падение, стойка на руках, стойка на руках с подъемом ног;
- импровизация: импульс от частей тела и скорость, разные уровни «приклеенные ладошки»;
- импровизация в парах на зрительный контакт, по хлопку превращаются в животное;
- работа с группой - по хлопку построение геометрической фигуры;
- в кругу: по одному импровизация, передать другому частью тела импульс + говорим скорость;
- разучивание комбинации на соединение всех выученных принципов.

2-й год обучения (Четвертый класс)

Основные задачи остаются как в 3 классе – постановка корпуса, работа в пространстве. Разучивание положение позиций и положения рук, элементы координационной техники. Акцентируем внимание на правильном переходе рук из позиции в позицию, на четкость исполнения движений.

Изучение- Release основы.

Используем игровые упражнения, которые дают возможность каждому ребенку показать себя. Работа на воображения, чтоб дети не просто выполняли связку, а вкладывались в постановку. Продолжение знакомство детского партнеринга: как взаимодействовать друг с другом, как видеть друг друга в пространстве, как соединяться, как правильно отдавать и забирать вес. Эти упражнения помогут детям видеть и чувствовать друг друга. Курс также включает в себя упражнения на работу в команде, на координацию движений, выразительность исполнения. На примерах разного музыкального материала рассматривается смена характера танцевальной связки. В комбинациях используются отдельные элементы, как трюки.

Составляющие элементы на уроке:

- детский партнеринг, работа в паре;
- упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром;
- упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание;
- упражнение «Столик». Перекаты через партнёра;
- упражнение «Зеркало»;
- упражнение перевороты в паре лежа на полу;
- упражнение на расслабление;
- упражнение на работу с пространством с разными заданиями;
- игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре;
- упражнение «Художник и краски». Работа в группе;
- сольное исполнение;
- в партере соло;
- в партере, исполнение в тройках;
- упражнение «Ладони», движении по залу.

3-й год обучения (Пятый класс)

Курс продолжает изучению техники release, который вобрал в себя огромное количество интересных переходов и новаторских вариантов работы с полом. Развитие в партнеринговой техники, основанной на передвижениях на полу с подъемами наверх, импульсах, подхвате инерции, кувирках, переворотах. Большое внимание уделяется парных упражнений на

разогрев, ощущение своего веса и веса партнера, многочисленные варианты соединения элементов в единый поток формы.

Большое внимание уделяется растяжка-перетекание.

Ученики располагаются по одному по диагонали класса в партере, перетекая из одного положения в другое, при этом растягиваясь импровизационно, там, где удобно (шпагаты, растяжка спины). Основное правило - центр тяжести располагается на полу или как можно ближе к полу, одна поза вытекает из другой, мягко, без рывков и падений.

Упражнения являются покорение пространства с паузой в одной точке опоры. Точкой опоры может быть спина, рука, нога, колено, локоть, плечо, голова и т. д. Крайне неравновесное положение усложняет выстраивание позы и сохранение небольшой паузы в этом положении, откуда следует мягкое падение или перетекание в другую позу.

Прыжки в одной точке опоры.

Упражнение также выполняется с продвижением по диагонали, где в момент паузы необходимо «прыгнуть», (чаще это имитация прыжка, чемпрыжок). В прыжках как опоры используются колени, руки, спина, бедра, ноги и т. д. Рекомендуется достаточно высокий темп исполнения.

Вращения в одной точке опоры.

Так же исполняясь с продвижением, это упражнение использует любую точку тела для опоры вращения, в дальнейшем можно использовать все виды поворотов в партере, для того чтобы придать динамику и разнообразить упражнение.

Падения.

Некоторые варианты упражнений на падение:

-стоя на ногах с продвижением по диагонали, обращается внимание на ритм упражнения: спокойное положение стоя и быстрое и мягкое падение (для объяснения лучше всего пользоваться сравнениями «как свеча, задутая порывом ветра», «как лист дерева, падающий поздней осенью» и т. д.);

-стоя на руках плавно или быстро опускаться на пол (если участники урока боятся делать стойку, можно использовать наклон корпуса вперед с опорой на ноги и руки и падение из этого положения). Основной задачей этого упражнения является тренировка танцоров к перемене уровня вниз головой, что существенно усложняет координацию;

-сидя на корточках, совершается активный прыжок вперед (в сторону или назад) с дальнейшим падением, определенная сложность этого упражнения заключается в том, что с ног нужно в прыжке выпрыгнуть в уровень стоя и упасть на пол быстро и мягко (во избежание травм).

Необходимо следить за плавностью перехода из одного положения в другое с сохранением своего внутреннего ритма – без пауз и остановок.

4-й год обучения

(Шестой класс)

1. Разогрев

а) на середине класса

б) в партере

Можно выделить несколько групп движений:

а) движения заимствованные из классического танца

б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника

в) упражнения stretch- характера (растяжки)

г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Упражнения на середине зала.

Demi и grand-plie:

1. По параллельным и выворотным позициям.

2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения Demi и grand-plie
3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.
4. Исполнение по параллельным позициям.
5. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.
6. Исполнение с сокращенной стопой(flex).

Rond de jambe par terre:

1. Исполнение по параллельным позициям.
2. Исполнение техники «восьмерка»

Grand battement jete по всем направлениям через developpes.

Упражнения для развития подвижности позвоночника:

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение deep Body Bend.
- Изучение hinge-позиции.
- Изучение twist торса.
- Body roll (волны).

3. Основные движения Swing.

4. Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги:

- tap step;
- camel walk;
- sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.

Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением.

Вращения: повороты на одной ноге.

5. Адажио.

Движения ног:

1. Battement releve lent
2. Demi, grand rond
3. Demi plie
4. Battement developpe
5. Grand battement

6. Упражнения в партере.

Комбинация с различными элементами и связками, например:

Contraction, release в положении сидя;

Swing в положении лежа на полу;

Различные перекаты;

Поза «эмбриона», «собака».

Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Введение элементарных акробатических элементов: стойка на лопатках, «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

5-й год обучения

(Седьмой класс)

1. Разогрев

- а) на середине класса
- б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Экзерсис у станка:

- Demi, grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперед - назад.
- Demi, grand plie в сочетании с releve.
- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Battement tendu с использованием танцевальных элементов стиля «рок-н-ролл».
- Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Так же использование движений «рок-н-ролл», «kick».
- Rond de jambe par terre по параллельной позиции, по полу, раскладке — en Dehors, en dedans, «восьмеркой»
- Battement fondu по параллельным позициям, крестом по 3 раза корпус выполняет волнообразные движения.
- Grand battement исполняется на середине, на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату).

3. Кросс (диагональ)

Шаги:

- Flat step в plie.
- Grand battement на шагах, 2 вперед, в сторону, назад.

Вращения:

- повороты. полуповороты по кругу, по прямой

5. Упражнения в партере.

Комбинация с элементами «партера»:

- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

6-й год обучения

(Восьмой класс)

1. Разогрев.

- а) на середине класса
- б) в партере

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.

2. Упражнения на середине зала.

1. Demi, grand plie

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям.
 2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения Demi, grand plie.
 3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4.
 4. Соединение с releve И появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.
 - 5.Использование техники deep body bend, roll down, roll up.
2. Battement tendu, Battement jete
 1. Исполнение по параллельным позициям.
 2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот.
 3. Исполнение с сокращенной стопой (Flex).
 4. Использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в ИП.
 5. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска,
 - в) с подъемом опорной пятки во время закрытия.
 - г) с полуповоротами и поворотами приемом fouette
 - д) с джаз-позицией.
 3. Rond de jambe par terre
 1. Исполнение по параллельной и выворотной позиции.
 2. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом на 45 .
 - в) с сокращенной стопой (Flex).
 - г) passe har terre.
 - д) Arabesque.
 4. Battement fondu, Battement frappe
 - а) с сокращенной стопой.
 - б) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
 Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом на 45 .
 - в) с сокращенной стопой (Flex).
 - г) passe har terre
 - д) Arabesque
 5. Grand battement
 - а) с подъемом опорной пятки во время броска,
 - б) по параллельным позициям.
- Упражнения свингового характера.
 Упражнения на смену уровней.
 Упражнения для расслабления позвоночника.
 Проработка движений: drop u swing roll down, roll up
 Изоляция: полиритмия и полицентрия.
 Движения трех четырех и более центров
 одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как: знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене; знание терминологии; знание элементов и основных комбинаций современного танца; знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; знание средств создания образа в хореографии; знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; умение исполнять на сцене современный танец, произведения хореографического репертуара; умение исполнять элементы и основные комбинации современного - танца; - умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения; умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; навыки музыкально-пластического интонирования; навыки сохранения и поддержки собственной физической формы; навыки публичных выступлений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Виды и формы промежуточной аттестации:

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

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 и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценок

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 и т.д.;

2 («неудовлетворительно») комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований;

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения работы является основной. В связи со сложившейся традицией МБУДО ДШИ № 18 и с учетом целесообразности оценка качества исполнения работы может быть дополнена системой «+» и «-», что даёт возможность более конкретно отметить работу учащегося.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Преподаватель хореографического класса постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию и созиданию действительности. В основе этого воспитания лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общения. Достижение физического совершенства должно стать важной частью воспитания на уроках хореографии.

Преподавателям хореографического искусства важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов. Важно иметь психологическую интуицию, умение чувствовать обстановку. Эта способность преподавателя имеет огромное значение для использования благоприятных ситуаций в воспитательных целях, для создания устойчивой положительной атмосферы в классе.

Преподаватель применяет в своей работе наиболее целесообразные методы с учетом возраста детей, их специальной подготовки, уровня эмоциональной отзывчивости, наличия интереса к хореографическому искусству. Увлечение и вдохновение – источник интеллектуального роста личности. Интеллектуальное чувство, которое испытывает ребенок в процессе овладения знаниями – это та ниточка, на которой держится желание учиться. Если обучение сопровождается яркими и волнующими впечатлениями, познание становится очень крепким и необходимым. Занятия становятся интересными, и тогда ребенок видит результаты своих усилий в творчестве. Задача педагога – не дать угаснуть творческому интересу ребенка, всячески его развивать и укреплять.

Уровень обучения зависит от возможностей учащихся.

VI. Список литературы и средств обучения

1. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
2. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. СПб, Амфора, 2000
3. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. - М.: Один из лучших, 2006
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения.– М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
6. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. М.: Просвещение. ил. 2000.
8. Попова Е.В. Основы обучения дыханию в хореографии. Ростов-на-Дону, Феникс. 2003.
9. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300