

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЧЕРСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

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

**Примерная программа по учебному предмету
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

СРОК ОСВОЕНИЯ 3 ГОДА
ВОЗРАСТ С 7 ДО 16 ЛЕТ

Очер, 2025 г.

<p>Принято:</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>МАОУ ДО «Очерская ДШИ»</p> <p>Протокол № 1 от 04.09.2025г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор МАОУ ДО</p> <p>«Очерская ДШИ»</p> <p><u>«04» сентября 2025 г</u></p> <p>Г. В. Артемова</p>
---	--



РАЗРАБОТЧИК: Аликина Юлия Сергеевна,
преподаватель хореографических дисциплин
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

РЕЦЕНЗЕНТ: Бармина Наталья Александровна
Старший методист
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

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 на реализацию учебного предмета*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Словарь терминов*

V. 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 «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, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Современный танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современный танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика», от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Современный танец» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровье сберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

Программа предназначена для детей от 7 до 16 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в подготовительных группах детских школ искусств.

3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Современный танец» составляет 2 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 35 недели. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 288 часов..

4. Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цель:

Целью учебного предмета «Современный танец» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения джазовому танцу.

Задачи учебного предмета:

1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике джазового танца;
- научить:
 - необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца;
 - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - самостоятельно работать над ошибками.

2) Воспитательные задачи:

- воспитать:
 - стремление к здоровому образу жизни;
 - чувство ответственности и дисциплину;
 - самостоятельность, целеустремленность, инициативность;

- терпение и силу воли для достижения результатов;
 - осознанное отношение к ценностям культуры;
 - художественный вкус, эмоционально-ценное отношение к искусству;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

3) *Развивающие задачи:*

- развивать физические качества и специальные навыки:
 - координацию,
 - ловкость,
 - силу,
 - выносливость,
 - гибкость,
 - шаг,
 - прыжок,
 - ось вращения;
- развивать личностные качества:
 - аналитическое и пространственное мышление;
 - образное мышление;
 - музыкальные способности;
 - зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
 - эмоциональную выразительность;
 - коммуникативные качества;
 - общий уровень культуры;
- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;
- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

5. Обоснование структуры программы

Программа учебного предмета «Джазовый танец» содержит:

- 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 учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

6. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 учащихся), 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) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для учащихся и преподавателей.

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

П. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

Содержание программы по современному танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

В первый год обучения преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис на середине зала и кросс.

Первый год обучения

Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III, IV и V положения.
2. Основные принципы танца «Contemporary». Структура тела и её роль в движении.
3. Позвоночник и его основные отделы. Roll up, roll down.
4. Flat back, arch.
5. Contraction, spiral.
6. Понятие release. Release в работе с позвоночником.
7. Понятие центра. Центр и периферия.

8. Импульс, его энергия, скорость, варианты прохождения по телу.
9. Понятие свинг и принципы его исполнения. Основные виды свинговых движений.
10. Импровизация.
11. Элементы хип-хоп
12. Партнеринг

Кросс:

1. Различные варианты шагов. Бег.
2. Перекаты в положении лежа и сидя, кувырки.
3. Понятие слайд.
4. Прыжки.
3. Маховые элементы.
4. Вращения: поворот на трех шагах.
5. Акробатические элементы:
 - 1.«Мост» на коленях, на полу.
 2. «Березка» - стойка на лопатках.
 3. Кувырки вперед и назад 4.
 - Перекат через плечо назад.
 5. «Колесо» на руках.

Второй год обучения

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).
2. Swing.
3. Развернутые комбинации в пространстве.
4. Уровни
5. Flat back вперед(на прямых ногах и на plie)
6. Партнеринг
7. Элементы хип-хоп
8. Партер

Кросс:

1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en tournent.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

3. Вращения:

- chaînés,
- preparation к пируэтам.

4. Акробатические элементы:

- Кувырки вперед и назад с выходом в положение стоя
- Перекаты на полу в положении сидя
- Стойка на руках
- Перекаты на полу с выходом на два колена
- «Колесо» на руках, локтях.

Третий год обучения

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
2. Танцевальная комбинация port de bras.
3. Элементы в партере.
4. Танцевальная комбинация на ориентирование в пространстве.
5. Танцевальная комбинация в партере.
6. Комбинация на прыжки.
7. Партиеринг.
8. Танцевальная комбинация в стиле Хип-хоп.

Кросс:

1. Шаги:

- маховые элементы
- - grand battements вперед на 90°

- pas de bourre en tournent.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

3. Вращения:

-chaînés,

-preparation к пируэтам из прямой IV позиции.

4. Акробатические элементы:

- Перекаты с прыжка на полу в положении сидя.

- Стойка на руках с опорой о стену.

- Стойка на руках в паре.

- Переворот назад через стойку на локтях.

- «Колесо» на локтях.

- Кувырок вперед и назад с выходом на одну ногу .

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения джазовому танцу по данной программе, учащиеся должны:

знать:

- ✓ специальную терминологию джазового танца в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения джазового танца.

уметь:

- ✓ двигаться в технике джазового танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения джаз-танца,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),

- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценное отношение к искусству.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации преподавателям

Особенности образовательного процесса по этапам обучения

Первый класс имеет определяющее значение в процессе обучения джазовому танцу, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

Основная задача преподавателя на данном этапе (первый класс):

- научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца;
- развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.
- направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного в 1 классе материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация.

Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй класс):

- целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений джазового танца,
- ритмически точному и четкому, с фиксацией;
- дальнейшее развитие координации и артистизма.

Третий год завершает обучение основам современный танец танца и суммирует приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки.

На третьем году обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. Продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Важно рекомендовать ученикам разогревать мышцы и связки ног до начала урока, это дает возможность вести работу более эффективно. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение.

Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (третий класс):

- уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков,
- навыков музыкальности и танцевальности учащихся.

2. Словарь терминов

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Body roll – волна корпусом.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°.

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004