

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 8» ГОРОДА ТОМСКА

**Дополнительная общеразвивающая программа художественной
направленности в области хореографического искусства**

**«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»
(модульная)**

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше

Срок реализации: 2 года

(1 модуль – 1 год, 2 модуль – 2 год)

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 2
от «02» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО «ДШИ № 8»
В.А. Карташов
« » _____ 20 г.

Разработчик:

Маратканова Елена Сергеевна, преподаватель высшей квалификационной категории
МБОУДО «Детская школа искусств № 8» Города Томска

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 образовательного учреждения на реализацию учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Структура программы учебного предмета*
- *Методы обучения*

II. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

IV. Формы и методы контроля

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы и средств обучения

- *Методическая литература*
- *Учебная литература*
- *Условия реализации программы*

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа «Современный танец» составлена в соответствии с Приказом Минкультуры России от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями, «Детская школа искусств», «Детская музыкальная школа», «Детская хоровая школа», «Детская художественная школа» и т.д. (зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2021 №64126), Образовательное учреждение (далее по тексту - Школа) вправе реализовывать дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности в области искусств, при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа «Современный танец» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; (действует до 31 декабря 2026 г.)
2. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013 г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
3. Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска»;
4. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014 г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска» от 24.03.2011 г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».

Современный танец – понятие весьма относительное, ведь мы включаем в этот танец разные танцевальные стили, направления: «танец – модерн», «джаз танец», «хип – хоп», «диско», «латино–американский танец» и т.д. Каждый танец имеет свою определённую манеру, характер исполнения и музыкальный жанр. Если «модерн», «джаз танец» более спокойный, пластичный, выразительный, то «хип – хоп», «брейк» быстрый, техничный. Поэтому трудно определить к какому типу танца ты больше подходишь. Нужно проработать себя в разных направлениях, чтобы выбрать что – то близкое тебе.

Танцую человек выражает свои чувства, эмоции, раскрывает творческие возможности. Немногие имеют специальную подготовку и способности, приходя на занятия по современному танцу. Преподаватель помогает понять язык танца и научить каждого желающего танцевать.

Урок по современному танцу состоит из нескольких частей:

- подготовительная часть – разминка;
- тренировочные упражнения на полу;
- различные элементы движений, комбинации на середине класса;
- повороты, вращения, прыжки по диагонали;
- танцевальные комбинации, этюды.

В программу входят различные танцевальные стили: «Модерн», «Джаз танец», «Хип-хоп», «Латино – американский танец», «Народный стилизованный танец».

Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая и порождает новые виды танца.

Начиная с древних времён, с каждым веком танец совершенствовался. Каждый стиль формировался и впитывал в себя ту особенность, которая свойственна национальной среде

или национальности исполнителя. Ведь каждый танец выходец из народа с его определёнными традициями и обычаями.

Огромное влияние на формирование многих стилей внесли уличные танцоры. Именно на улице отрабатывался и совершенствовался современный танец. Кажется, что все стили уже сформировались, но каждый исполнитель, хореограф, постановщик привносит что – то новое.

Художественная особенность современного танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче». Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»¹, от восприятия музыки и ритмов.

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 учащегося.

Данная программа по современному танцу – это хорошая возможность для молодых, полных энергии людей не стоять на месте, а развивать себя и узнавать что – то новое.

Срок реализации учебного предмета

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся **от 10 лет и старше**. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут.

Объём учебного времени

№ п/п	Наименование предметов	Кол-во учебных часов в неделю	Всего учебных недель в год
		0 (подготовительный)	
1	Современный танец	4	140

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы

- ознакомить обучающихся с различными направлениями в современном танце;
- наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность каждого ребенка по средствам современного танца;
- выработать у обучающихся личностные качества, способствующие освоению в соответствии с программными требованиями, учебной информации.

Задачи предмета:

1. Обучить современному танцу: изучить разные танцевальные стили, направления;
2. Научить воспринимать и чувствовать музыку, управлять своим телом;
3. Развить кругозор, способность к индивидуальному танцу;
4. Развить такие качества как, организованность, трудолюбие и целеустремленность.

Обоснование структуры программы

Программа учебного предмета «Современный танец» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебных предметов;

- распределение учебного материала на весь год обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

Методы обучения

Методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами общего развития личности, знаний и овладения навыками танцевального искусства.

Уроки хореографии в школе требует определенного изменения традиционного подхода к порядку изучения материала к принципам преподавания хореографических дисциплин.

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 работы являются:

- метод словесной передачи и слухового восприятия информации (рассказ, объяснение, беседа и др.). Педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а ученики посредством слушания, запоминания и осмысливания активно его воспринимают и усваивают;
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.): наглядный показ материала педагогом, либо учеником под руководством педагога, а также демонстрация видеоматериалов;
- 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, опыта, учебно-исполнительской операции должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- репродуктивные методы (обучение по образцу). Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение умения в навык требует неоднократных действий по образцу;
- 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.).

Описание материально – технических условий реализации учебного предмета

- Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:
- - светлый просторный класс;
- - зеркальная стена;
- - музыкальная аппаратура;
- - удобная тренировочная одежда.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

За весь период обучения учащиеся знакомятся с простыми элементами движений, начиная с разминки и заканчивая прыжками, поворотами, танцевальными комбинациями.

Сначала движения проучиваются в медленном темпе, затем, когда материал усвоен, темп увеличивается.

Задача педагога развивать и вырабатывать чувство ритма, координацию движений, технику исполнения, помогать отрабатывать элементы движений с постоянной опорой на уже пройденное. Количество упражнений, число повторений, темп выполнения должны соответствовать физическим возможностям учащихся, так как идёт нагрузка на различные группы мышц.

К концу года у обучающихся вырабатывается хорошая устойчивость, сила и выворотность ног, синхронизация и зеркальное восприятие движений в различных ракурсах

Вырабатываются музыкальность и пластичность движений, совершенствуется манера и техника исполнения различных видов движений. Это позволяет учащимся быть более свободными и выразительными в танце.

Преподаватель добивается правильного и чистого исполнения движений, вырабатывая эмоциональную активность, за счёт усложнения различных движений, комбинаций, перестроений.

К концу обучения учащиеся самостоятельно выполняют танцевальные комбинации, в которых применяется выработанная техника и характер исполнения.

Рекомендуемый список изучаемых движений

1. Танцевальная разминка:

- Повороты, наклоны головы с точкой и в темпе;
- Поочерёдное и одновременное поднятие плеч;
- Наклоны корпуса в сторону, вперёд, назад с раскрытием рук;
- Повороты корпуса вниз с руками;
- Полупальцы по I прямой и II выворотной позиции ног на прямых ногах и demi plie;
- Развороты бёдер с I прямой позиции ног;
- Упражнения на релаксацию корпуса в сторону, вперёд, назад;

Упражнения на растяжку мышц с переходом с ноги на ногу и наклонами корпуса вперёд.

2. Упражнения на полу:

- Сокращение и вытягивание стоп одновременно и поочерёдно;
- Наклоны корпуса вниз на ноги;
- Упражнение с релаксацией корпуса вперёд, назад;
- Упражнение на растягивание мышц ног

Упражнения лёжа на спине:

- Махи ногой с точкой и в темпе поочерёдно;
- Упражнение для укрепления мышц живота «Мельница»;
- Поднятие корпуса вперёд по точкам и в темпе;
- Развороты бёдер в сторону с собранными и вытянутыми ногами;

Упражнения лёжа на животе:

- Махи ногой назад поочерёдно с вытянутыми ногами;
- Упражнение «Ласточка», «Паучок», «Лодочка» для укрепления мышц спины, ягодиц;
- Упражнение «Кошечка» вперёд, назад;
- Перекаты корпуса по полу с собиранием и раскрытием ног в сторону;
- Выход с пола на «Мостик» с опорой на две и одну руку;
- Повороты корпуса на коленях с переменной ног;

- Кувырки вперед, назад через голову;

3. Упражнения на середине класса:

- Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
 - Техника изоляции.
 - Поза коллапса.
 - Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
 - Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
 - Flat back вперед
 - - на прямых ногах
 - - на plie
 - Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
 - Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
 - Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
 - Deep body bend.
 - Arch по I, II параллельным и out позициям.
 - Stretch.
 - Lay out.
 - Roll down/ Roll up.
- Contraction / release.

Кросс:

- Шаги
 - - pas de bourre
 - - pas chasse.
- Прыжки
 - - jump по I, II параллельным и out позициям
 - - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции
 - - трамплинные прыжки.
- Вращения: поворот на трех шагах.

Танцевальные комбинации, этюды:

- Построения, перестроения из рисунка в рисунок (круг, линия, колонна, полукруг, шахматный рисунок);
- Танцевальные комбинации «Хип-хоп»;

Композиция «Флэш» с построением в шахматный рисунок, круг.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

На втором году обучения закрепляется проученный материал первого года обучения. Партер усложняется новыми техническими движениями. Шаги, бег, повороты, комбинируются с другими движениями как по прямой, так и по диагонали. Задача второго года обучения: самостоятельное выполнение упражнений, развитие танцевальности, выразительности движений. Проучивание движений в стиле джаз-модерн, модерн, хип-хоп.

Рекомендуемый список изучаемых движений

1. Упражнения на середине

- наклоны, повороты головы с точкой, в темп;
- повороты корпуса по точкам контракция, релакция;
- упражнения на расслабление, дыхание;

- верхняя растяжка для ног, спины;
- Swing.
- Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
- Battement tendu
- - на plie,
- - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Battement tendu jeté
- - положения flex/point стопы,
- - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.
- Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

Шаги

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

Прыжки

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

Вращения

- chaînés,
- preparation к пируэтам.
- Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
- Flat back вперед:
- прием plie – releve.
- Plie: в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
- Battement tendu: в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
- Battement tendu jeté:
- положения flex/point колена и стопы,
- в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
- Rond de jambe par terre:
- на plie,
- «восьмерка».
- Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

2. Комбинации на середине

- Элементы движений джаз модерн (позы, положения корпуса, рук, ног и тд.);
- Элементы движений хип-хоп (шаги, положение рук, ног, повороты и тд.).
- Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

К концу учебного года учащийся подготовительного класса должен овладеть следующими знаниями и умениями:

- соблюдать требования к внешнему виду на занятиях;
- знать позиции рук, ног;

- знать правило постановки корпуса;
- знать музыкальные размеры, темп, характер музыки и уметь передавать это через движение;
- знать характер народного, современного, классического танца;
- знать профессиональную терминологию изучаемых элементов;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Форма контроля проводится в виде открытого урока или концерта в конце 1-го и 2-го полугодия с приглашением родителей и преподавателей ДШИ.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Проводя урок современного танца, каждый педагог сам для себя выбирает в каком направлении выстраивать свою работу: эстрадный танец, модерн, джаз, джаз - модерн, хип – хоп и т.д.

Урок необходимо начинать с разминки, в которую входят различные упражнения для растяжки мышц, разогрева. После разминки начинается основная часть урока, где проучиваются различные элементы движения по современному танцу: комбинации, прыжки, повороты, вращения и т.д. В заключительную часть урока входят: комбинации, композиции по современному танцу.

Задача педагога развивать и вырабатывать чувство ритма, координацию движений, технику исполнения, помогать отрабатывать элементы движений с постоянной опорой на уже пройденное. Количество упражнений, число повторений, темп выполнения должны соответствовать физическим возможностям обучающихся, так как идёт нагрузка на различные группы мышц.

У обучающихся вырабатывается хорошая устойчивость, сила и выворотность ног, синхронизация и зеркальное восприятие движений в различных ракурсах.

Вырабатываются музыкальность и пластичность движений, совершенствуется манера и техника исполнения различных видов движений. Это позволяет учащимся быть более свободными и выразительными в танце.

Преподаватель добивается правильного и чистого исполнения движений, вырабатывая эмоциональную активность, за счёт усложнения различных движений, комбинаций, перестроений.

К концу обучения, обучающиеся самостоятельно выполняют танцевальные комбинации, в которых применяется выработанная техника и характер исполнения, заучиваются не сложные танцы.

VI. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ивлева Л.Д. Джазовый танец
2. Методические рекомендации «Танцуем Рок-н-ролл», М. 1988
3. Музыка и хореография современного балета. Сб. статей. Выпуски 1,2,3,4. Л. «Музыка». 1974, 1977, 1978, 1979
4. Методическое пособие по основам танца модерн /По материалам зарубежной печати. Составила Е Шилова – Владивосток, 1997
6. Полятков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону 2005
7. Ресурсы Интернет
8. Сарабьянов Д. Стиль модерн. Истоки, история, проблемы. М. «Искусство», 1997
9. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. – М., 2011

10.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006.