

Министерство культуры Астраханской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Астраханской области  
«Астраханский колледж культуры и искусств»  
структурное подразделение дополнительного образования  
«Малая Академия творчества»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ»**

Направление образовательной программы  
**«Хореографическое творчество»**

Астрахань 2023

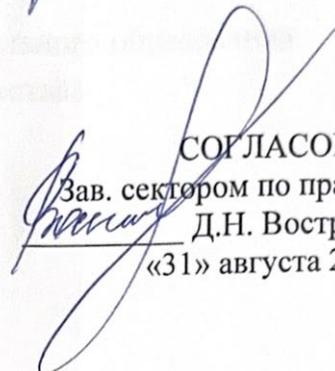
ПРИНЯТО  
Методическим советом  
государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения Астраханской области  
«Астраханский колледж культуры и  
искусств»  
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
Зам. директора по НМР  
А.Н. Хевронина  
«31» августа 2023 г.



РАССМОТРЕНО  
на заседании Совета педагогов  
структурного подразделения  
дополнительного образования  
«Малая Академия творчества»  
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО  
Зав. сектором по практике  
Д.Н. Вострикова  
«31» августа 2023 г.



**Разработчики:**

Манькова О.С. - заведующий отделением дополнительного образования  
Центр хореографии «Лотос» структурного подразделения дополнительного  
образования ГБПОУ АО «Астраханский колледж культуры и искусств» «Малая  
академия творчества»

Измаилов А.И. - старший педагог дополнительного образования, главный  
балетмейстер отделения дополнительного образования Центр хореографии  
«Лотос» структурного подразделения дополнительного образования ГБПОУ  
АО «Астраханский колледж культуры и искусств» «Малая академия  
творчества»

**Рецензенты:**

Пастухов Д.Н. - художественный руководитель, балетмейстер-  
постановщик «Астраханского Театра Танца» ГАУК АО «Дирекция по  
реализации культурно-массовых программ».

Русинова – Сергеева Н.В. - председатель предметно-цикловой комиссии  
хореографического искусства и творчества, преподаватель ГБПОУ АО  
«Астраханский колледж культуры и искусств»

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:**

### **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
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Материально-технические условия реализации учебного предмета

### **II. Содержание учебного предмета.**

- Годовые требования
- Учебно-тематический план

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

### **IV. Формы и методы контроля.**

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса.**

- Рекомендации по организации аудиторной работы с обучающимися
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

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

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Современный танец» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных 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.

Данная программа предполагает изучение основ современного танца. Модерн танец является основной ступенью в освоении обучающимися современного хореографического искусства.

Модерн - общее название танцевального искусства, преимущественно первой половины XX века, во многом определившего пути развития современной хореографии - результат ухода от строгих норм балета в пользу творческой свободы хореографов. Термин "модерн" ("modern dance") появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. В отличие от джазового или классического танца, это направление, как никакое другое, связано с именами своих исполнителей и хореографов, поскольку создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

Изучение воспитанниками проходит неразрывно с ознакомлением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Программа учебного предмета «современный танец» дает возможность приобщить обучающихся к искусству танца, познакомить с основами психофизиологии для освоения хореографического мастерства, научить любить и понимать танцевальное искусство в различных его проявлениях.

Отличительной особенностью данной рабочей программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в структурном подразделении ГБПОУ АО «Астраханский колледж культуры и искусств» «Малая академия творчества».

### ***Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации учебного предмета «Современный танец» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ» составляет 1 год, для обучающихся в возрасте от 14 лет. Учебный процесс осуществляется с 1 сентября, согласно графикам учебного

процесса либо с иной даты при наличии вакантных мест при условии установления приёмной комиссией соответствия уровня подготовки обучающихся.

***Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета***

Основная форма обучения – урок. Продолжительность урока – 45 минут. Распределение времени по учебному предмету следующее:

<b>Наименование учебного предмета</b>	<b>Количество аудиторных часов в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Современный танец	4	45 минут
<b>Общее количество часов в неделю составляет 3 часа</b>		

При реализации учебного предмета «Современный танец» со сроком обучения 1 год, продолжительность учебных занятий составляет - 40 недель. Распределение учебного времени в течение года следующее:

<b>Общее количество аудиторных часов в год</b>	<b>1 полугодие</b>	<b>2 полугодие</b>
160	64	96

***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

По учебному предмету «Современный танец» - групповые занятия, комплектация группы не менее 12 человек.

Основная форма учебных занятий – урок.

Построение урока специфично. Он состоит из 4 частей:

Вводная часть (приглашение в зал, расстановка по своим местам, поклон).

Подготовительная часть (Разогрев. Упражнения специальной гимнастики).

Основная часть (изучение основ модерн танца, основных комбинаций экзерсиса на середине зала, кросс-комбинации).

Заключительная часть (танцевальные движения, комбинации, этюды в манере танца модерн).

***Цели и задачи учебного предмета***

***Целью*** учебного предмета является развитие творческих способностей обучающегося, формирование физического, музыкально-ритмического, эстетического и в целом психического развития обучающихся.

***Задачи:***

- освоить основные элементы современного модерн танца;
- уметь передавать в пластике разнообразный характер музыки;
- уметь исполнять движения и элементов в различных игровых и проблемных ситуациях;
- научить самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- научить передавать в современной пластике музыкальный образ;
- уметь выражать различные эмоции в мимике и пантомимике;
- приобрести навык быстрого выучивания комбинаций современного танца;
- приобрести грамотного исполнения тренажа модерн танца;
- получить знания различных техник модерн танца.

Эти задачи решаются при выполнении одного из основных программных требований: соответствия характера движения содержанию и развитию музыкального образа. Для решения поставленных задач учитываются психолого-педагогические особенности развития детей данного возраста.

#### **Методы обучения**

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

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, диалог и т.д.);
- наглядный (показ движений, видео- фотоматериалы, иллюстрации, наблюдение и т.д.);
- практический (упражнения, тренаж, постановки композиций, танцев и репетиции).
- метод показа;
- музыкальное сопровождение как методический прием;
- импровизационный метод;
- метод иллюстративной наглядности;
- игровой метод.

Программой предусмотрено использование **инновационных технологий:**

- развивающего обучения;
- личностно-ориентированной;
- коллективно-творческой;
- проблемной;
- коммуникативной;
- культурно-воспитывающей;
- игровой.

#### ***Обоснование структуры программы учебного предмета***

Программа содержит необходимые для организации занятий параметры:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета

- 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»

### ***Материально-технические условия реализации учебного предмета***

Материально - техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации образовательной программы в кабинетах предусмотрены необходимые соответствующие принадлежности:

- просторное, хорошо проветриваемое учебное помещение;
- наличие в зале специального покрытия и зеркал;
- библиотеку аудио- и видеозаписей выступлений коллектива и других исполнителей;
- технические средства обучения: MP3 и CD проигрыватель, магнитофон, музыкальный центр.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Годовые требования***

Психологические и физиологические особенности возраста определяют объем, содержание и качество учебного материала, использование современных образовательно-воспитательных технологий.

Продвижение в изучении разделов программы происходит по мере приобретения устойчивых знаний и навыков с учетом особенностей танцевальной группы и закрепляется в течение дальнейшего обучения.

**В течение года обучающиеся должны освоить следующий материал:**

- Постановка корпуса, позиции ног и рук в модерн танце;
- Упражнения специальной гимнастики.
- Основной тренаж в стиле модерн танца.
- Основные кросс-комбинации.
- Современные танцевальные комбинации для постановки хореографической композиции;
- Танцевальные этюды под определенное музыкальное сопровождение.

### ***Учебно-тематический план***

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Объем времени (В часах)</i>
1.	Партерная гимнастика	48
2.	Основы современного танца	110
3.	Открытый урок (I полугодие)	1
4.	Открытый урок (II полугодие)	1
	<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>160</i></b>

### ***1. Партерная гимнастика:***

- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития силы мышц спины;
- Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса;
- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения на выносливость;
- Упражнения на развитие резкости;
- Упражнения на развитие прыжка;
- Упражнения на развитие гибкости.

### ***2. Современный танец:***

- *Вводное занятие. История возникновения современного танца. Основные школы современного танца.*

- *Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Изучение основного положения корпуса и центра тяжести. Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук в современном танце:*

- нейтральное положение;
- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция;
- press позиция;
- положение – V;
- другие позиции и положения.

- *Изучение основных позиций ног:*

- изучение параллельных и выворотных позиций стоя;
- изучение параллельных и выворотных позиций сидя.

- *Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция. Изучение изоляции различных частей тела:*

- головы;
- плеч, рук, кистей;
- грудной клетки;
- верха корпуса;
- таза;
- коленей;
- стоп.

- *Изучение эжзерсиса современного танца у станка и на середине зала:*

- комбинация «Plie» по параллельным и выворотным позициям ног;
- комбинация «Battement tendu» по параллельным и выворотным позициям ног;

- комбинация «Rond de jambe par terre»;
- комбинация «Battement fondu»;
- комбинация «Adagio»;
- комбинация «Grand battement»;
- комбинация «Свинг».
- Партерная техника («floor work»).

*-Изучение основных элементов современного танца:*

- Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии.

- Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery)

- Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса.
- Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.
- Техника исполнения high release. Примечание: движение состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

- Положение arch – небольшой прогиб торса назад.
- Передвижение в пространстве: flat step, camel walk.
- Изучение pas de bourre en dehors и en dedans.
- «Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

- «Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела).

- Акробатические элементы: перекаты на спине, кувырки, стойка на руках.

*- Изучение танцевальных комбинаций и этюдов в стиле современного танца.*

*Основными задачами данного раздела являются:*

- Работать над развитием пространственного мышления.
- Формировать навыки парной работы, развивать чувство доверия к партнеру.

- Работать над развитием физических данных, раскрывать двигательный потенциал воспитанников.

- Прививать культуру бережного отношения к партнеру.

*Изучение разминки «Броуновское движение».* Изучение обучающимися пространства и своего места в пространстве (шаги, бег и остановки в пространстве, смена уровней, смена скоростей).

*Основные правила парного взаимодействия.*

- Подготовка тела посредством импровизации. Основные законы импровизации (индивидуальная импровизация, импровизация в паре, групповая импровизация на предложенные педагогом темы).

- Работа с весом. Парная работа. Основные правила техники безопасности. Изучение парного контакта. Основные правила принятия и отдачи веса партнеру. Ведение по пространству. Развитие чувств доверия и ответственности за партнера. Контактная импровизация. Изучение приемов контактной импровизации: импульс, зеркало, смена скоростей движения, смена точек контакта.

#### **4. Открытый урок (I полугодие).**

**Требования к открытому уроку по итогам 1 полугодия:** основные упражнения партерной гимнастики, экзерсис на основе современного танца, основные техники современного танца.

#### **5. Открытый урок (II полугодие).**

**Требования к открытому уроку по итогам 2 полугодия:** основные упражнения партерной гимнастики, экзерсис на основе современного танца, основные техники современного танца, упражнения на работу с весом, парные комбинации.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- знания основных элементов современного танца;
- умение передавать в пластике разнообразный характер музыки;
- умение исполнять движения и элементы в различных игровых и проблемных ситуациях;
- умение самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- умение передавать в современной пластике музыкальный образ;
- умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике;
- навык быстрого выучивания комбинаций современного танца;
- навык грамотного исполнения тренажа современного танца.
- Знание различных техник современного танца.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Каждый из видов контроля успеваемости учащихся имеет свои цели, задачи и формы.

Цель контроля успеваемости - определение уровня подготовки учащегося на определенном этапе обучения по конкретно пройденному материалу.

<b>Вид контроля</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы</b>
<b>Текущий контроль</b>	- поддержание учебной дисциплины, - выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, - повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом регулярно в рамках расписания занятий. Результаты текущего контроля учитываются при проведении полугодического контроля.	просмотр
<b>Промежуточная аттестация</b>	определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	I полугодие – открытый урок
<b>Итоговая аттестация</b>		II полугодие – открытый урок

Оценка качества знаний по учебному предмету «Современный танец» включает в себя текущий контроль и полугодовой контроль.

В рамках *текущего контроля* проводятся просмотры в течение полугодия в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. *Промежуточная аттестация и итоговая аттестация* включают в себя открытые уроки по итогам 1 и 2 полугодий. Открытый урок может проходить в виде концертов и показов изученного материала. Концерт может проходить как выступление среди воспитанников группы, так и в рамках концертов отделения.

### ***Критерии оценки***

При оценивании учащегося, осваивающего общеобразовательную общеразвивающую программу, следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, к занятиям танцами;
- овладение практическими умениями и навыками в различных видах деятельности: сольном, ансамблевом исполнительстве;
- степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

По результатам контроля успеваемости выставляются: «зачет», «не зачет».

Зачтено – ставится, если обучающийся точно и грамотно выполнил задания, успешно изучил танцевальные комбинации современного танца, танцевальные этюды, грамотно выполнил упражнения партерной гимнастики, освоил кросс-комбинации, парные комбинации и упражнения на работу с весом.

Не зачтено – ставится, если обучающийся не явился (без уважительной причины) и выполнил задания не соответственно предъявляемым требованиям.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***Рекомендации по организации аудиторной работы с обучающимися*** ***Методические рекомендации***

Урок современного танца рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Особое внимание стоит уделить развитию координации движений, пластики, чувства ритма, обучению умению воплощать самые разные состояния души человека, его мысли, чувства, взаимоотношения с окружающим миром через танец, развитию артистизма, активизации мыслительных процессов через умение импровизировать, развитию двигательной памяти, а также расширению кругозора учащихся с помощью сведений об истории и развития современного танца.

Большая часть урока по современному танцу ведётся на середине зала, что дает возможность заложить фундамент для целого ряда важнейших исполнительских качеств и выявить малоиспользуемые при обычном подходе резервы. Умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, уровнях, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения и взаимодействия с партнером, навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилевые особенности современного танца – вот те сложные и многообразные задачи, которые позволит решить такой путь обучения современному танцу.

В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». Увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции, заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способности к восприятию предлагаемого материала, учитывать возрастную психологию.

Основной формой учебной работы является групповое занятие (состав группы не менее 12 человек). Основные методы работы: - наглядный – практический качественный показ; - словесный – образное объяснение; - творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Урок делится на 3 части: водную, основную и заключительную. Первая, вводная часть, включает разминку, построенную на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок. Вторая, основная часть – освоение техник современного танца. Изучение комбинаций и этюдов на основе современного танца. Третья, заключительная часть представляет собой упражнения для релаксации. Распределение тем по часам является достаточно

условным, т.к. на каждом уроке предполагается касаться разных тем и разделов. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном. Не стоит ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первых же уроков важна работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с обучающимися: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

### ***Требования к музыкальному оформлению урока***

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно выполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Музыкальное произведение подбирается к каждой части урока. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении урока можно использовать современную эстрадную музыку; музыку из художественных фильмов и мультфильмов.

Музыкальный материал должен быть: - доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия обучающихся соответствующего возраста; - иметь выразительную мелодию и четкую фразировку; - быть близким по содержанию интересам обучающихся.

В результате обучения у обучающихся улучшается координация движений, пластика, грация, общие физические данные (растяжка, гибкость). Воспитанники центра должны научиться слышать музыку, двигаться ритмично, в соответствии с музыкальным сопровождением, уметь импровизировать под музыку различного характера и стиля, выражать с помощью движений свои чувства и эмоции. Исполнение номера в ансамбле должно быть синхронным и верным по рисунку. Обучающиеся должны свободно ориентироваться на площадке танцевального зала (или на сцене), чувствовать друг друга и соотносить свои движения с движениями других под музыку.

### ***Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся***

Освоение учебного предмета «Современный танец» осуществляется во избежание травм и методических ошибок обучающимися только под руководством педагога.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Никитин, В.Ю. Модерн-Джаз танец. История. Методика. Практика/ В.Ю. Никитин//Издательство "ГИТИС", 2000.
2. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. №5, 2011– с. 158-162.
3. Лаушкина, Р.Н. Особенности эмоционального развития ребенка / Р.Н. Лаушкина // Общество, культура, образование: проблемы и перспективы развития: материалы Всерос.(с междунар. участием) науч.-практ. конф.,19-20 марта 2009г. - Орел: ОГИИК; Оперативная полиграфия, 2009. – с. 85-86
4. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. №5, 2011– с. 158-162.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография [электронный ресурс] / А.Гиршон. – <http://www.ipd.ru/>, 2002