

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1317»

улица Академика Анохина, дом 4 корпус 5, г. Москва, 119602  
тел.: (495) 735-66-00, 735-66-11, 735-66-22, факс: (495) 735-66-33,  
E-mail: [1317@edu.mos.ru](mailto:1317@edu.mos.ru), [1317@bk.ru](mailto:1317@bk.ru), [sch1317.mskobr.ru](mailto:sch1317.mskobr.ru)

ОКПО 26139669, ОГРН 5137746208507, ИНН/КПП 7729759977/772901001

«Согласовано»

Заместитель директора

по содержанию образования и  
конвергенции

  
Кис Р. Н.

«23» августа» 2018 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа

№ 1317

  
Глебова В. Л.

Приказ № 95/00 от

«23» августа 2018 г.

Рабочая программа по курсу дополнительного образования

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

на 2018-2019 учебный год  
для 1-5 классов

составитель программы:  
Голубева Анастасия Евгеньевна

Москва, 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу методической разработки программы «*Современный танец*» положен опыт деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов. Посещения мастер-классов в Новосибирске, Екатеринбурге, Москве, Бремене (Германия), Росток (Германия), Гамбурге (Германия); просмотр видео-уроков педагогов из Кемерово, Санкт-Петербурга, Москвы; исходя из возможности детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Успешное выступление детей на конкурсах и фестивалях, концертах – результат мастерства и профессионализма руководителя, хореографа и, конечно же, самих обучающихся, которые проходят школу хореографического искусства с младших классов.

Как и многое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование.

Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается на ряду с другими видами хореографического искусства.

*Современный танец* в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Современные танцы* с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

*«Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»*

Программа по современному танцу рассчитана на учащихся 1-5 классов.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

## ЗАДАЧИ

- Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;
- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Формировать навыки коллективного общения;
- Раскрыть индивидуальность

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеосмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (хип-хоп, джаз-модерн, фанки-джаз, бродвей-джаз), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-12 лет, рассчитан на 3 года обучения.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

По окончании курса обучения проводится экзамен.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 15 человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

*Основные методы работы:*

- наглядный – практический показ;
- словесный – объяснение;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

## КОНТРОЛЬ И УЧЁТ УСПЕВАЕМОСТИ

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости учащихся.

Виды контроля:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация учащихся

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

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, повышение уровня освоения текущего учебного материала. Он имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет. На основании результатов выводятся полугодовые и годовые оценки.

Наиболее распространённой формой промежуточной аттестации учащихся являются контрольные и открытые уроки. Эти уроки направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся.

Контрольные и открытые уроки проводит преподаватель с обязательным применением оценок.

Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы. Экзамен по современному танцу проводится каждый год.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Введение

Представление о современной хореографии Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

#### *Раздел I. Учебно-тренировочный*

##### *Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения*

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

##### *Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. П. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

##### *Тема 1.3. Экзерсис на полу*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

##### 1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

##### 2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

##### 3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

##### 4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

##### 5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

##### 6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности ,укрепление брюшного пресса ,растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением выполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

## *Раздел 2. Дисциплина – современный танец.*

### *Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.*

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

### *Тема 2.2. Терминология современного танца.*

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

## *Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции*

### *Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп*

#### 1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

#### II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

#### III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

### *Тема 3.2. Середина.*

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

### *Тема 3.3. Экзерсис*

#### 1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)
- battement jete с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

#### II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		1-2 класс	3-4 класс	5 класс	Всего
	Раздел 1 Учебно-тренировочный				
1.1.	Разминка по кругу, на середине	9	9	9	27
1.2.	Экзерсис на полу	9	9	9	27
	Итого по разделу:	18	18	18	54
	Раздел 2 Дисциплина – современный танец				
2.1.	Позиция рук и ног в современном танце	-	1	-	1
2.2.	Терминология	-	2	2	4
	Итого по разделу:		3	2	5
	Раздел 3 Танцевальные элементы и композиции				
3.1.	Знакомство с танцем джаз, модерн, хип - хоп	2	2	2	6
3.2.	Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)	45	36	36	117
3.3.	Экзерсис у станка и на середине	-	18	18	36
	Итого по разделу:	47	56	56	159
	ВСЕГО:	65	77	76	218

## ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### *1-2 класс*

*Представление* о современном танце, его истоках, (хип-хоп)

*Знать* основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

*Владеть* постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;

*Иметь* навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

### *3-4 класс*

*Представление* о современном танце, его истоках (джаз, модерн);

*Знать* названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы;

*Владеть* координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстротой запоминания комбинаций;

*Уметь* работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).

### *5 класс*

*Представление* о современном танце (фанки-джаз, электрик-буги, бродвей-джаз, классический джаз);

*Владеть* развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;

*Уметь* комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле.



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)