Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)

ПРИНЯТА **на заседании** **педагогического совета** **ГБУДО г. Москвы** **ДШИ «Родник»** **Протокол № 1** **от «30» августа 2021 г.**	**УТВЕРЖДЕНА** **приказом Государственного** **бюджетного учреждения** **дополнительного образования города** **Москвы** **«Детская школа искусств «Родник»** **от 30 августа 2021 г. № 30-1/ ОД**

Направленность: художественная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

в области хореографического искусства
по учебному предмету
« Современный танец»
(Платные образовательные услуги)

Срок реализации : 1 года
Возраст учащихся : 8 - 16 лет

МОСКВА 2021

Составитель программы: преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»
Валыгин И.Е.

Структура программы учебного предмета

1. **Пояснительная записка**

-Характеристика учебного предмета;

-Цель и задачи учебного предмета;

-Срок реализации учебного предмета;

-Форма проведения учебных занятий

2. **Структура и содержание учебного предмета**

- *График образовательного процесса;*

- Структура занятия;

-Учебно-тематический план и содержание тем;

3. **Формы и методы контроля, система оценок**

-*формы контроля;*

-критерии оценок;

-диагностика;

-ожидаемые результаты

4. **Методическое обеспечение учебного процесса**

-*методические приемы;*

-*Материально- техническое обеспечение*

5. **Список литературы**

1. Пояснительная записка

Хореография, а в частности современный танец, как самостоятельная дисциплина входит в систему студийных занятий. Занятия хореографией помогают учащимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а так же воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятий танцем, но я для здоровья в целом.

Данная программа адресована учащимся, обучающимся современному танцу (платные услуги), в ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник». Срок реализации программы - 1 год. Общий объем образовательной программы 108 часов в год.

Возраст обучающихся: 8-16 лет.

Форма обучения – групповое занятие.

Наполняемость группы - от 15 до 30 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Актуальность разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений программы деятельности ГБУДО г.Москвы ДШИ «Родник», а также важностью приобщения подрастающего поколения к современному танцу. Многообразие движений современного танца помогает раскрыть эмоциональный характер детей и развить координацию движений, педагог помогает ребёнку умело овладеть своим телом. На основе синтеза различных современных танцевальных направлений, дети лучше воспринимают основы современного танца.

Цель программы: обучение основам современного танца.

Задачи программы:

- научить учащихся двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;

- познакомить с лексикой современного танца;
- разучить основные элементы различных по стилю танцевальных форм.

Овладев основными элементами современного танца, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях, связках и танцевальных постановках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет исполняться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а так же развития сценического образа.

Задача программы не подготовить профессионального танцора, а дать возможность учащемуся выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику.

Занятия по программе «Современный танец» органично сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью коллектива, где все участники на всех этапах обучения имеют возможность выступить перед зрительской аудиторией, в том числе в конкурсах и фестивалях, как начального уровня, так и уровня профессионалов.

Данная образовательная программа представляет собой адаптированную программу с учётом базовой хореографической подготовки и возраста обучающихся, а так же с учётом условий занятий. Основой программы является программа С.С.Полякова «Основы современного танца» (2005 год), а так же программа Н.П.Павловой «Хореография» (МГДД(Ю)Т, 2006 год).

В данной программе сокращены часы на изучение элементов классического экзерсиса, учитывая базовые хореографические умения и навыки занимающихся, но увеличены часы на элементы современного танца и постановочную работу в связи с поставленной задачей участия в городских конкурсах. В программе уделено особое внимание физической подготовке с учётом индивидуальных физиологических характеристик обучающихся.

2. Структура и содержание учебного предмета

График образовательного процесса

(приложени1)

Структура занятия

№	Наименование разделов занятий	Количество минут
1	Приветствие, цели и задачи урока	5м
2	Теоретическая часть	10
3	Разогрев	20
4	Разучивание танцев	20
5	Заключительная Всего	5 60

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила поведения на занятии, гигиена.	1	-	1
2	История и развитие танца и танцевальных жанров.	4	-	4
3	Посещение танцевальных конкурсов и концертов.	4	-	4
4	Элементы современного урока: • разогрев • изоляция • упражнение для позвоночника • уровни • кросс • передвижение в пространстве • комбинация или импровизация	-	25	25
5	Тренажная гимнастика – растяжка.	-	22	22
6	Сочинение танцевальных комбинаций.	-	15	15
7	Постановочная работа.	-	29	29
8	Итоговые и организационные мероприятия	-	8	8
	итого			108

Содержание тем

1. **Вводное занятие, техника безопасности, правила поведения на занятии, гигиена.**
2. **История и развитие танца и танцевальных жанров.**
3. **Посещение и просмотр танцевальных конкурсов и концертов.**
4. **Элементы современного танца** (элементы одинаковы для любого года обучения учащихся):

Разогрев

– задача этого урока привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определённой последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере (в этой программе на середине и в партере). По функциональным задачам можно выделить группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэйч-характера, т,е, растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса. Четвёртая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Изоляция

- это часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве всё тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой затем плечами, грудной клеткой, руками, пелвисом, ногами. При

использовании таких «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первый этап изучения движений происходит в «чистом» виде. Второй этап обучения – соединение движений одного центра: квадрат, крест, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные комбинации, более сложного ритмического построения. Последний этап – соединение движений нескольких центров.

Изолированные центры:

- голова (наклоны во все стороны, повороты и sundari по сторонам)
- плечи (поднятие одного или двух плеч, движение вперёд назад, твист и шейк)
- грудная клетка (движение из стороны в сторону, движение вверх вниз, подъём и опускание)
- пелвис – тазобедренная часть (движение по всем сторонам, подъём вверх, спиральные закручивания, шейк)
- руки (движение в различных направлениях прямых и согнутых рук, движение кисти, предплечья, пальцев, использование положений рук); позиции рук – подготовительное положение, press-position, первая, вторая, третья и jerk position.
- ноги (движение отдельных частей ног и в различных направлениях, перемещение); позиции ног – первая, вторая, третья, четвёртая, пятая.

Координация:

Первый этап обучение – координируются двух центров в одновременном параллельном движении. Затем введение сложного ритмического рисунка, и наконец координация нескольких центров во время передвижения.

Второй этап обучения – координация трёх центров.

На завершающем этапе координация четырёх и более центров.

Так же используется принцип приведения в движение одного центра другим.

Упражнения для позвоночника

Наклоны торса, изгибы торса, спирали, body roll (волна), contraction, release, high release, tilt, lay out.

Уровни

- стоя (верхний, средний, нижний уровни)

- «на четвереньках» (опора на руках и коленях, одна рука или нога вытянуты вперёд или назад, одна нога или рука вытянуты в сторону, две ноги вытянуты при опоре на руки)

- сидя

- лёжа (на спине, животе, на боку)

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги, прыжки, вращения.

Комбинации или импровизации

Разучивание комбинаций и исполнение их под музыку.

5. Тренажная гимнастика и растяжка.

Упражнения в партере и на середине, направленные на развитие гибкости, эластичности мышц и их укрепление.

6. Сочинение танцевальных комбинаций.

7. Постановочная работа.

Постановка танцевальных композиций для участия в концерте или конкурсе. Изучение и отработка танцевальных номеров, их исполнение на различных мероприятиях – конкурсах, фестивалях, концертах.

Программой предусмотрена постановка танцевальных номеров для следующих концертов и мероприятий:

- два разнохарактерных танцевальных номера для фестиваля танцевального творчества,

- два танцевальных номера для программы колледжа в рамках участия в конкурсе творчества и социальных инициатив «Арт-профи форум»,

- два, три танцевальных номера для концертных программ колледжа в соответствии с перспективным планом воспитательной работы.

3. Формы и методы контроля, система оценок

Формы контроля

Контролем является проверка: уровня знаний и умений, учебной работы учащихся, а также динамики их музыкального и танцевального развития. Основная форма контроля на занятии: наблюдение за самостоятельным выполнением учащимися заданий, отдельных танцевальных или танцевально-ритмических упражнений. Проверка знаний по определенным разделам программы проводится по одному разу в каждой учебной четверти в виде контрольных занятий (открытых занятий). По окончании курса обучения проводится контрольное занятие, на котором проверяются знания, полученные за весь курс обучения.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы может быть: участие в концертной деятельности, отчетный концерт отделения, контрольное занятие в конце учебного года.

Критерии оценки

В качестве системы оценивания выбрана трёхуровневая система.

Низкий уровень ставится, когда за время обучения ребёнок самостоятельно научился ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, но начинает движение с подсказки педагога; не может сохранять правильную осанку в течение всего урока, скованные движения. Выполняет некоторые виды танцевальных движений: шаги, прыжки не музыкально с ошибками (с недотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками); путается в порядке рисунка танца. Соответствует оценке «3» - удовлетворительно.

Средний уровень ставиться, когда за время обучения ребёнок научился ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки; может самостоятельно начинает движение после музыкального вступления; сохраняет правильную осанку в течение всего занятия, но может ошибаться в выполнении некоторых видов танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений,

делает эти элементы с не дотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками; запоминает порядок рисунка танца. Соответствует оценке «4» - хорошо.

Высокий уровень ставиться, когда за время обучения ребёнок ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать не сложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинает движение после музыкального вступления. Сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений. Знание танцев состоящих из этих элементов. Соответствует оценке «5» - отлично.

Параметры и критерии оценивания представлены в Таблице:

Показатели **(оцениваемые параметры)**	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Методы диагностики**
I.Теоретическая подготовка	Знание специальной терминологии (название основных танцевальных движений, упражнений, элементов танцев и т.п)	1.Минимальный уровень: Затруднения при ответе. Необходимость дополнительных вопросов со стороны педагога. 2.Средний уровень: В ответе нет точного определения, формулировка своими словами. 3.Максимальный уровень: Четкие ответы на вопросы по пройденным темам.	Опрос
II. Практическая подготовка 1. Качество исполнения танцевальных композиций	-Умение самостоятельно использовать танцевальные элементы -Умение ориентироваться в пространстве. -Умение правильно выполнять основные танцевальные движения.	1. Минимальный уровень: - учащийся недостаточно хорошо ориентируется в пространстве; - сохраняет правильную осанку, но иногда не втягивает колени, сутулится, поднимает плечи, опускает подбородок; - выполняет некоторые виды танцевальных движений (шаги, бег, прыжковые движения), но делает эти элементы с не дотянутыми стопами, коленями, корпусом	Просмотр

2. Творческие		и руками, не музыкально; - не держит интервалы. 2. <u>Средний уровень:</u> - ребенок ориентируется в пространстве, ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, передает не сложный музыкально-ритмический рисунок; - самостоятельно начинает движение после музыкального вступления; - сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений, делает эти элементы иногда с не дотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками. 3 <u>Максимальный уровень:</u> - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; -свободно ориентируется в пространстве; - ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки; - самостоятельно начинает движение после музыкального вступления; - сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений. 1. <u>Минимальный уровень:</u> - ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога;	

навыки	- Развитость навыков сценического общения	- ребенок не готов к импровизации, испытывает трудности при создании сценического образа. 2. Средний уровень: - выполняет задания на основе образца (репродуктивно); -ребенок пробует импровизировать, но неточно выполняет движения. 3 Максимальный уровень: - выполняет практические задания с элементами творчества; - свободно импровизирует, предлагает новые варианты исполнения, раскрепощен.	Просмотр

Результатом освоения образовательной программы будет: приобщение ребенка к миру искусства, развитие его творческих способностей, развитие и совершенствование двигательных навыков, которые к концу учебного года должны стать более выразительными, координированными, а главное музыкально-ритмичными.

Также работа педагога и развитие двигательных навыков детей оцениваются родителями и администрацией школы на открытых занятиях, праздничных мероприятиях (таких как новый год, 8 марта, отчетный концерт отделения), а также на контрольных занятиях в середине и конце учебного года.

Диагностика

В начале и в конце учебного года проводится диагностика развития двигательных навыков ребенка. В начале года выявляется уровень развития двигательных навыков. Он сравнивается с уровнем развития двигательных навыков, которым должен обладать ребенок данного возраста. В конце года выявляется уровень достижений и соответствие развития двигательных навыков возрастным нормам.

Способы диагностики: диагностика осуществляется следующими методами: наблюдение, беседа. Результаты диагностики фиксируются и анализируются.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы учащиеся:

- будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перемещения);
- научатся исполнять движения в соответствии с разделами урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс или передвижение в пространстве, комбинация или импровизация;
- будут уметь исполнять сложные комбинации с использованием современной лексики, в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетание их с движениями рук и головы;
- смогут освоить выразительность в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук;
- освоят быстрый темп исполнения элементов современного танца.

Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретённые навыки: умение держаться на сцене, донести образ.

4. Методическое обеспечение учебного процесса

1.Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью объясняются элементарные основы танцевальных движений и музыкальной грамоты.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой.

Материально- техническое обеспечение

Проветриваемое помещение или кондиционер, музыкальный центр, зеркала, в связи с особенностями программы станок не обязателен, деревянный пол и раздевалка.

5.Список литературы

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М., 1981.
2. В.Ю.Никитин. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М., изд-во «Гитис», 2000.
3. В.Сидоров. Современный танец. – М., Первина, 1992.