

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская
школа искусств «Этнос»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Программа по учебному предмету
ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Рассмотрено

Методическим объединением
«Корейское национальное искусство»
МБУДО «ДШИ «Этнос»
1 сентября 2021 года
(дата: число, месяц, год)

Принято

Методическим советом
МБУДО «ДШИ «Этнос»
2 сентября 2021 года
(дата: число, месяц, год)

Разработчик:

Ким А. Е., преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств «Этнос».

Утверждено

Директор МБУДО «ДШИ «Этнос»
_____ А. А. Ворохова
(подпись) (расшифровка)
3 сентября 2021 года
(дата: число, месяц, год)

Структура программы учебного предмета «Основы современной хореографии»

- 1. Пояснительная записка.**
 - *Характеристика учебного предмета, его место и роль в учебном процессе;*
 - *Сроки реализации учебного предмета;*
 - *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета;*
 - *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
 - *Цели и задачи учебного предмета.*
- 2. Учебно-тематический план.**
- 3. Содержание учебного предмета.**
- 4. Требования к уровню подготовки учащихся.**
- 5. Формы и методы контроля. Система и критерии оценок.**
- 6. Условия реализации программы учебного предмета.**
- 7. Перечень литературы, иных ресурсов и носителей информации.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Современные танцы в настоящее время являются популярными и модными среди подрастающего поколения. Большинство школьников и подростков очень увлечены таким направлением хореографии, и все больше проявляют к нему интерес, так как с помощью движений они выражают свои чувства, эмоции и темперамент.

Настоящая программа разработана на основе примерных программ хореографической направленности для методического оснащения и применения на уроках по предмету «Основы современной хореографии» учебного плана дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы (далее – ДООП) «Хореографическое творчество», реализуемой муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детская школа искусств «Этнос» (далее – ДШИ «Этнос»).

Программа по предмету «Основы современной хореографии» рассчитана на детей, разных по уровню обучения и, вне зависимости от их природных данных, ориентирована на детей, не имеющих перед собой цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией, но желающих получить навыки хореографической пластики и сценического мастерства, достаточные для любительского уровня творчества.

Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован в неизменном виде или изменён с учётом состава коллектива, физических данных и возможностей каждого учащегося, и с учетом особенностей организации учебного процесса.

В основе программы по учебному предмету «Основы современной хореографии» лежит изучение техник современного танца: модерн, floor technique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп и k-рор (современные танцы под корейскую музыку).

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

1.2. Срок реализации учебного предмета «Основы современной хореографии» - 2 года (1 и 2 классы).

1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом школы на реализацию учебного предмета:

Класс	Распределение по годам обучения	
	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	4	4
Количество часов на аудиторные занятия (в год)	132	132
Общее количество аудиторных часов за время обучения	264	

1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий, их продолжительность.

Дидактической единицей аудиторных занятий является урок.

Урок проводится в мелкогрупповой форме (4-10 человек).

Продолжительность урока: 40 минут.

1.5. Цель и задачи учебного предмета:

Цель:

Развитие творческих способностей учащихся через приобщение детей к искусству хореографии, освоение основ современного танца, знакомство с k-рор и хип-хоп культурой.

Задачи:**Обучающие**

- познакомить с направлениями современной хореографии;
- обучить учащихся основам современного танца;
- обучить навыкам выразительного исполнения танцевальных элементов, комбинаций, постановок;
- обучить навыкам свободной ориентации и перемещения в пространстве

Развивающие

- развить творческое воображение, начальные навыки импровизации;
- развить чувство ритма и музыкальный слух;
- развить элементарные навыки танцевальной координации.

Воспитательные

- воспитать интерес к современной хореографии;
- воспитать личностные качества: терпение, умение работать в команде, выносливость.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела. Тема.	Кол-во часов
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	РАЗОГРЕВ	12
2.	ПАРТЕР	12
3.	ИЗОЛЯЦИЯ	12
4.	РАБОТА В ПАРАХ	12
5.	КРОСС	12
6.	ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА	68
7.	ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ (контрольный урок)	2
8.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (контрольный урок, переводной зачет)	2
	ИТОГО:	132
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	РАЗОГРЕВ	10
2.	ПАРТЕР	10
3.	ИЗОЛЯЦИЯ	12
4.	КООРДИНАЦИЯ	14
5.	КРОСС	10
6.	ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА	72
7.	ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ (контрольный урок)	2
8.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (контрольный урок, переводной зачет)	2
	ИТОГО:	132
ВСЕГО:		264

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ****1) РАЗОГРЕВ**

Неактивная растяжка мышц общего воздействия

2) ПАРТЕР

- Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя.

- Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.
- Изучение contraction и relies в положении сидя, стоя

3) **ИЗОЛЯЦИЯ**

Изоляция – основной прием техники «Танец модерн».
Изолированные центры и ареалы центров (части центров).
Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

– ГОЛОВА

Наклоны вперед – назад.
Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
Повороты в правую и левую стороны.
Свинговое раскачивание.
Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону.
Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

– ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

– ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Движения из стороны в сторону.

– ПЕЛВИС (БЕДРА)

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

– РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.
Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
Круги кистью в параллельных направлениях.
Положение «свастика».

– НОГИ

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянута стопа, круги стопой.
Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
Круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

4) **РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)**

К этому разделу преподаватель должен подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

5) **КРОСС**

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- **ШАГИ**
простые с носка;
на plie;
на полупальцах;
скрестные шаги.
 - **ПРЫЖКИ**
hop – шаг-подскок,
jump – прыжок на двух ногах;
ear – прыжок с одной ноги на другую.
 - **ВРАЩЕНИЯ**
на двух ногах;
на различных уровнях.
- 6) ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА**
- Исполнение небольших комбинаций на 16 или 32 такта, направленное на развитие технических навыков ученика.
 - Работа по разучиванию и отработке танцевальных номеров.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- 1) РАЗОГРЕВ**
Неактивная растяжка мышц общего воздействия.
- 2) ПАРТЕР (на полу)**
- Contraction и relies в положении сидя, стоя.
 - Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
 - Frog-position (позиция лягушки) в сочетании с pulse корпусом.
 - Растяжка на разные мышцы.
 - Перевороты через голову
- 3) ИЗОЛЯЦИЯ**
- **ГОЛОВА**
«Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
«Квадрат» без возврата в центр.
«Круг» головой.
 - **ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС**
Полукруги и круги вперед – назад.
«Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
Шейк плеч.
 - **ГРУДНАЯ КЛЕТКА**
Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- **ПЕЛВИС**
Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
«Крест» пелвисом с возвратом в центр.
«Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
Hip lift – подъем вверх одного бедра.
- **РУКИ**
Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье).
Координация с другими центрами. Основные позиции рук:
1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
3 позиция: вертикальное движение рук над головой.
- **НОГИ**
Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро)
Координация с другими центрами:
Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад
Основные позиции ног: out и in положения
Закрытые выворотные и параллельные позиции
Перевод из закрытого в открытое положение
Варианты движения ног: Flex колена и стопы (на 45°, 90°)
Варианты движения ног: Kick вперед, в сторону и назад
- 4) КООРДИНАЦИЯ**
Координация двух центров в параллельном движении.
- 5) КРОСС**
 - ШАГИ (с усложнением, добавлением координации рук и ног)
 - ПРЫЖКИ
 - ВРАЩЕНИЯ
- 6) ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА**
 - Исполнение небольших комбинаций на 32 или 64 такта, направленное на развитие технических навыков ученика.
 - Работа по разучиванию и отработке танцевальных номеров.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные направления в современной хореографии;
- основные понятия и элементы современной хореографии в объеме изученного материала;
- комплекс упражнений в объеме изученного материала.

Уметь:

- изолированно двигать центрами своего тела;
- различать музыкальные темпы;
- исполнять танцевальные элементы и упражнения под музыку в заданном ритме и темпе;
- разложить простую комбинацию движений под счёт;

- ориентироваться в пространстве.
- Владеть начальными навыками:**
- работы в паре;
- работы в коллективе.

За учебный год учащиеся должны освоить 1-2 танцевальные постановки (в зависимости от физических данных учащихся).

Примерный репертуарный список:

Постановка: BTS “Fake love”, “SHAPE OF”

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

Знать:

- основные понятия и элементы современной хореографии в объеме изученного материала;
- комплекс упражнений в объеме изученного материала.
- правила поведения на сценической площадке.

Уметь:

- выполнять основные ориентиры (рисунки);
- самостоятельно создавать несложные комбинации.
- выполнять координационно-слаженные танцевальные связки;
- выразительно и четко выполнять движения в хореографических композиция;
- контролировать своё тело при исполнении хореографического номера.

Владеть навыками:

- танцевальной импровизации;
- творческой коммуникации и партнерства в хореографическом коллективе.

За учебный год учащиеся должны освоить 2-3 танцевальные постановки.

Примерный репертуарный список:

Постановка: Bling Girls “Borneo”, SDF & SDY.

Результатом освоения программы учебного предмета «Основы современной хореографии» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных направлений современной хореографии;
- знание основных понятий и элементов современного танца;
- знание правил сценического поведения;
- умение слушать музыку, чувствовать ритм, координировать движения;
- умение выполнять координационно-слаженные танцевальные связки;
- умение работать в паре и в коллективе;
- навыки импровизации, самостоятельного создания несложных комбинаций под любую музыкальную композицию;
- навыки ориентации и движения в пространстве;
- навыки выразительного исполнения хореографических композиций, создания образа.

5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Текущий контроль проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет; направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету; имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер.

Промежуточная аттестация проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет; является основной формой контроля учебной работы учащихся и проводится с целью определения качества реализации программы учебного предмета, качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету; уровня знаний, умений и навыков, сформированных у учащегося на определённом этапе обучения.

Итоговая аттестация осуществляется с целью контроля (оценки) качества и уровня освоения программы в выпускном 2 классе за пределами учебного аудиторного времени, предусмотренного учебным планом.

Контроль реализации программы	Форма контроля	Вид	Классы	Сроки	Содержание промежуточной и итоговой аттестации
Текущий контроль	Поурочное оценивание	----	1-2 класс	Систематически	---
	Контрольный урок	Просмотр		1, 3 четверть	
Промежуточная аттестация	Контрольный урок	Просмотр	1-2 классы	2 четверть	Исполнение этюда или комбинации
	Переводной зачет	Просмотр	1 класс	4 четверть	1 танцевальная постановка
	Итоговый зачет	Просмотр	2 класс	4 четверть	Предварительный просмотр выпускной программы из 2-3 хореографических постановок
Итоговая аттестация	Выпускной зачёт	Концертное выступление	2 класс	В конце учебного года за пределами аудиторных часов	Выпускная программа из 2-3 хореографических постановок

Для оценки результатов освоения программы при осуществлении текущего контроля, проведении промежуточной аттестации и оформлении ведомостей успеваемости учащихся используется дифференцированная пятибалльная шкала с использованием плюсов и минусов: «5»; «5-»; «4+»; «4»; «4-»; «3+»; «3»; «3-»; «2»; «н/а» - отсутствие аттестации. Плюс (+) и минус (-) добавляются в случае, если исполнение учащегося, уровень сформированности умений и навыков, успешность освоения программы по предмету незначительно отличается в худшую или лучшую сторону от исполнения, уровня сформированности умений и навыков, успешности освоения программы по предмету, соответствующего абсолютному значению оценки.

Для оценки результатов мероприятий итоговой аттестации используется пятибалльная шкала в абсолютном значении без применения плюсов и минусов, которая выражается в словесной форме «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Критерии оценки:

Оценка «5» (отлично) – выразительное, артистичное исполнение, выполнение координационно-слаженных танцевальных связок. Знание танцевального материала, осмысленное и музыкальное исполнение, есть чувство коллектива и свободная ориентация на танцевальной площадке.

Оценка «4» (хорошо) – знание танцевального материала с небольшими неточностями в исполнении, недостаточно осмысленное с точки зрения замысла исполнение произведения. Есть чувство коллектива, хорошая ориентация в пространстве, но недостаточно-выразительный показ, недостаточный слуховой контроль собственного исполнения.

Оценка «3» (удовлетворительно) – слабый контроль собственного исполнения. Невыразительное, лишенное стилистического контекста исполнение. Регулярные технические ошибки в исполнении номера, есть расхождение движений и музыки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – невыполнение минимального объема поставленной задачи. Регулярные технические ошибки в исполнении, плохое владение материалом. Метро-ритмическая неустойчивость, расхождение движений и музыки, плохая ориентация в пространстве, и нет чувства коллектива.

6. УСЛОВИЯ РАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Методические рекомендации

Настоящая программа предусматривает исполнение танцевальных постановок под зарубежные музыкальные композиции, в том числе современной корейской эстрады, популярной среди молодёжи.

Обучающийся искусству современного танца, должен стать свободным, раскрепощённым, свободно выражать свои эмоции и ощущения на сцене. Задача педагога заключается в том, чтобы научить ученика владеть своим телом, как средством для создания танцевального образа, осмысленной пластикой, выразительностью и музыкальностью.

С первых же уроков необходимо прививать будущим исполнителям современного танца понимание того, что сценические выразительные средства в танце не могут быть самоцелью, а должны быть тесно связаны с мыслью и эмоциональной наполненностью душевного состояния танцора.

Задача первого этапа обучения сводится к адаптации ученика к собственному телу и умению обращаться с ним. Задания на этих уроках должны быть несложными, быстро запоминающимися и легко повторяющимися. Когда задания выполняются точно, в нервной системе создаются наилучшие условия для образования рефлексов. Нагрузка не должна быть чрезмерной.

С первых же уроков у учащихся необходимо развивать чувство самоконтроля, умение анализировать свои недостатки с целью преодоления, а также активизировать стремление к точности ритма и осмысленности действий, движений.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие музыкально-исполнительских данных учащегося зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом.

Огромное влияние на развитие музыкальности учащихся оказывает тщательная работа над художественным образом исполняемого произведения, выявлением его эмоционального смысла.

Занятия в классе должны сопровождаться внеклассной работой – посещением концертов, прослушиванием музыкальных записей, просмотром видеоматериалов с выступлениями лучших профессионалов и коллективов в области современной хореографии.

Участие в концертах, мероприятиях, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.

Методы обучения

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- индивидуальный;
- эмоциональный;

- аналитический;
- информационно-коммуникационный.

Методическое обеспечение

- библиотечный фонд (учебно-методическая литература);
- доступ в интернет;
- наглядные пособия (аудио и видео записи);
- фонограммы.

Материально – техническое обеспечение

- наличие просторного, хорошо освещаемого в дневное и вечернее время кабинета, оснащённого зеркалом, размер кабинета 70 кв.м ;
- наличие ТСО и аппаратуры (CD плеер, видеоаппаратура);
- костюмы и атрибуты для концертных выступлений.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. –150 с.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А. С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
7. Ершова А., Букатов В. «Актёрская грамота – детям» - С.-П., 2005.
8. Никитин «Модерн джаз танец». Москва. 2004г.
9. У Ген Ир. Введение в корейскую национальную музыку. – Петрозаводск, 1997.
10. У Ген Ир. Из истории корейской национальной музыки. – Петрозаводск, Файн Лайн, 1996.
11. Понятие К-поп <https://ru.wikipedia.org/wiki/К-поп>

Список интернет-ресурсов:

1. Современный танец
<https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/05/Sovremennyj-tanets.pdf>
2. Уроки танцев К-поп для начинающих (видео показ)
<https://vse-kursy.com/read/918-uroki-tancev-k-pop-koreiskaya-sovremennaya-horeografiya.html>
3. К-pop Cover Dance Festival 2019 in Moscow
<https://www.youtube.com/watch?v=6Fkfbq-eV7E>
4. BTS - FAKE LOVE cover by X.EAST(видео)
<https://www.youtube.com/watch?v=Fz6NGqZhzO4>
5. ITZY - WANNABE Dance Practice (видео)
<https://www.youtube.com/watch?v=3ywLg5YsXRw>
6. Постановка Shape of You (видео) <https://www.youtube.com/watch?v=H2-97IBVz0U>
7. Постановка SDF & SDY (видео) <https://www.youtube.com/watch?v=8Xkjniw4s0xk>
8. Постановка Bling Girls“Borneo” (видео)
<https://www.youtube.com/watch?v=IFTuFysFhto>