

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Северо-Осетинский педагогический колледж»

Утверждено на  
Методическом совете  
протокол №1  
«9» сентября 2021 г.

Врио директор  
Вареница А.В.  
«9» сентября 20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по направлению дополнительного образования  
«Современная хореография»

г. Владикавказ, 2021

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует тело, развивает физическую силу, выносливость, ловкость обучающихся. Благодаря систематическому хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость,

на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес.

Педагогическая целесообразность образовательной программы (мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся). Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение обучающихся к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы можно увидеть в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Цель программы - приобщение обучающихся к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса; формирование комплекса профессиональных хореографических (исполнительских) и художественно-

педагогических качеств студентов, владеющих методикой организации детского хореографического коллектива и обучение детей эстраднему танцу.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся танцевальных знаний и умений, навыков на основе программного материала;
- использование разнообразных и доступных движений классического, народного, историко-бытового и современного танца;
- освоение программы начального хореографического образования.

Программный материал дает возможность использовать музыку классическую, народную, эстрадную. В процессе постановочной работы обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. В ходе постановочной и репетиционной работы развивается творческая инициатива обучающихся, воображение, умение передать характер музыки через движение.

Методика преподавания в объединении в своей основе опирается на профессионально-хореографические учебники, но с учетом специфики хореографического объединения, где состав обучающихся разнороден по способностям и возрасту. Этим обусловлено особое внимание эффективности учебного процесса и выбора репертуара.

Программой предусмотрено освоение основных элементов разных танцевальных направлений стран мира, для приобщения к мировой культуре. Танец является комплексом ритмичных движений, с помощью которых человек передает свои чувства, переживания и мысли, вкладывая в движение тела свою печаль, радость и другие эмоции. Исполнение современного танца, обучение ему требует большой осторожности и деликатности, ведь танец отражает духовную жизнь народа, его прошлое, нравы и обычаи, темперамент.

Программа сочетает в себе элементы классического, народного, эстрадного, латиноамериканского и восточного танца, общефизические

упражнения и дает возможность руководителю использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. Вместе с тем она помогает руководителю строить занятие таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы объединения.

Лучшие воспитанники хореографического объединения участвуют в сценической практике, которая осуществляется путем выделения из общего количества обучающихся двух танцевальных групп (ансамблей). Репертуарная политика строится исходя из возрастных особенностей и творческих возможностей детей.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она разработана с учетом отсутствия профессиональной хореографической подготовки студентов и их возрастных особенностей.

Возраст студентов, обучающихся по данной программе- 16-18 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 3 года.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1 год обучения- предполагает освоение азов ритмики, пластики и элементов классического танца, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение основных движений и фигур танцев народов мира (русский, украинский, белорусский, цыганский, татарский, испанский и т.д.), изучение стилей хип-хоп, хаус и локинг, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

2 год обучения- закрепление азов ритмики, пластике, растяжке, изучение основных элементов бального танца, изучение новых элементов классического танца и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

3 год обучения- экзерсис у станка и на середине зала, изучение основ акробатики, изучение техник джазового направления в танце, модерна и контемпорари, изучение композиции урока, изучение методики построения композиции постановочного танца.

## **Требования к уровню освоения содержания дисциплины:**

В результате пройденного курса студент должен знать:

- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- точное название всех упражнений, выполняемых у станка;
- темповые обозначения и слышать темпы: адажио- медленно, виваживо, лента- протяжно, анданте- не спеша, ларго- широко, аллегро- скоро;
- выразительные средства музыки. В классическом танце уметь исполнить грамотно и музыкально все основные движения у станка и на середине;
- основной шаг и постановку рук изучаемых танцевальных направлений;
- критерии хорошего исполнения танца;
- историю хореографического искусства, основы различных видов танца;
- методику исполнения различных движений;
- работу суставно-связочного аппарата, в условиях новой дисциплины.

Студент должен уметь:

- распознавать характер музыкального сопровождения;
- выполнять учебно-тренировочные упражнения;
- исполнять препазарсьон:
- исполнять движения на мелодию с затактом;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- работать с детьми над развитием двигательных навыков и умений;
  - разработать над устранением отдельных недостатков телосложения,
  - устранять неверные навыки в манере держаться и двигаться,
  - при изучении новой хореографической лексики уметь применять исполнительские навыки, приобретенные на уроках классического танца,
  - использовать полученное образование по современному танцу в

своей профессиональной деятельности

Студент должен иметь навыки:

- вовремя начинать движения;
- планирования репертуара для активного развития хореографических способностей детей;
- выполнять основные па определенного уровня растяжки;
- иметь понятия о динамических оттенках музыки- крещендо, диминуэндо, пиано, форте;
- владеть основными навыками, требуемыми школой классического танца;
- движений с сохранением танцевальной осанки, выворотности, владения движениями стопы;
- исполнения движений в характере музыки;
- стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;
- реализовывать актуальные задачи воспитания различных групп населения, развития духовно-нравственной культуры общества и национально-культурных отношений на материале и средствами народной художественной культуры, любительского хореографического творчества, любительского театра, декоративно-прикладного творчества ;
- организовывать и планировать репетиционную, концертно-постановочную деятельность коллектива народного художественного творчества (любительского хореографического коллектива) (ПК-12).

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы- зачет, выступление на концертных мероприятиях и фестивалях, по окончании обучения студенты, сдавшие успешно шесть зачетных единиц, допускаются к сдаче экзамена.

Практическая часть зачета и экзамена выставляется по результатам освоения основ хореографической техники.

### Учебно-тематический план.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			теоретические	практические	самостоятельная работа
<b>Первый год обучения</b>					
.	Раздел 1. Ритмика, пластика и гимнастика	<b>10</b>		10	-
<b>.1</b>	Мелодия и движение-музыкальные размеры: 4/4; 2/4; 3/4; танцевальные шаги, музыкально-пространственные упражнения	2	-	2	-
<b>.2</b>	Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.	8	-	8	-
.	Раздел 2. Элементы классического	<b>32</b>	2	22	-



	танца				
.1	Изучение позиций рук и ног, релеве, деми плие, гранд плие, пор де бра, тандю батман	6	2	4	-
.2	Экзерсис на середине: деми плие, гранд плие, тандю батман, соте.	26	-	26	
.	Раздел 3. Изучение народной техники танца	<b>44</b>	2	42	
.1	Изучение основ народного танца: основные шаги, перескоки, подскоки, ковырялки, веревочка, дробушки и т.д.	26		26	
.2	Особенности экзерсиса у станка в характере народной техники	18	2	16	
.	<b>Раздел 4.</b> Изучение стрит-дисциплин	<b>31</b>	2	29	
.1	Изучение основ хауса, локинга и хип-хопа	30	2	28	
	Итого	<b>117</b>	<b>12</b>	<b>105</b>	<b>0</b>
<b>Второй год обучения</b>					
.	Раздел 5. Закрепление ритмики, пластика гимнастика	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
.	Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц	4		<b>4</b>	

	корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.				
	Раздел 6. . Бальный танец	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
.1	Изучение бального танца - латиноамериканская программа	12	2	10	
.2	Изучение бального танца – европейская программа (стандарт)	12	2	10	
	Раздел 7. . Классический танец	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
.1	Экзерсис у станка Деми плие, гранд плие, тандю батман, жете батман, пор де бр релеве, гранд батман	12	-	12	
.2	Экзерсис на середине зала: Деми плие, гранд плие, тандю батман, соте, эшаппе, шане, па де буре.	22	-	22	
	Раздел 8. . Композиция постановочного танца	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
.1	Постановочная деятельность на основе изученных танцевальных	12	4	8	

	движений.				
	Раздел 9. Повторение и закрепление пройденного материала за первый и второй год обучения	<b>41</b>	<b>3</b>	<b>38</b>	
	Итого	<b>117</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	
<b>Третий год обучения</b>					
<b>0.</b>	Раздел 10. Классический танец	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
<b>0.</b> <b>1</b>	Экзерсис у станка	12	-	12	
<b>0.</b> <b>2</b>	Экзерсис на середине зала	12	-	12	
<b>1.</b>	Раздел 11. Акробатика	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
<b>1.</b> <b>1</b>	Изучение основ акробатики	10	-	10	
<b>2.</b>	Основные принципы техники современных видов танца.	<b>83</b>	<b>3</b>	<b>80</b>	
<b>.1</b>	Изучение основ джазового танца	39	1	40	
<b>.2</b>	Изучение основ танцевального направления модерн/контемпорари	40	2	40	
	Итого	<b>117</b>	<b>3</b>	<b>114</b>	

### Содержание изучаемого курса

#### Раздел 1. Ритмика, пластика и гимнастика

1. Мелодия и движение- музыкальные размеры: 4/4; 2/4; 3/4; изучение танцевальных шагов, музыкально-пространственные упражнения (повороты, перестроения под музыку). Работа с

музыкальным материалом и ритмом, как основными составляющими современной хореографии. Современная музыка, зачастую бывает сложна по ритмической структуре, особую сложность у исполнителя могут вызвать нечеткие размеры, которые не привычны для эстетики классического балета. Этот раздел направлен на правильность музыкального сопровождения, а также музыкальные особенности того или иного танцевального направления.

2. Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку (наклоны, складка, выпады, полушпагаты). Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

3. Методика преподавания ритмики и гимнастики- основные принципы гимнастики при работе с детьми разного возраста.

## **Раздел 2. Элементы классического танца.**

1. Изучение позиций рук и ног, релеве, деми плие, гранд плие, пор де бра, тандю батман.

2. Экзерсис на середине зала: деми плие, гранд плие, тандю батман, соте.

3. Методика преподавания основ классического танца (первый год обучения)- развитие выворотности ног, постановка корпуса, рук, головы.

## **Раздел 3. Изучение народной техники танца.**

1. \_\_\_\_\_ И  
зучение основ народного танца: основные шаги, перескоки, подскоки, ковырялки, веревочка, дробушки и т.д. Стилизация народной хореографии посредством современной пластики. Современная сцена требует новизны сценических форм, выразительных средств, актуальных тем и эстетической направленности. Создание оригинальных лирических

танцевальных произведений — задача более сложная, чем создание темповых, энергичных танцев, где на помощь хореографам приходит фантазия. Вот почему необходимо обращаться к народным истокам. Новое время рождает новые вкусы, направления, ритмы и пристрастия. Что бы ни происходило в жизни, каждое поколение должно знать свои корни и помнить родные истоки, иначе исчезнут духовность, патриотизм.

2. Особенности экзерсиса у станка в характере народной техники – тандю батман носок-пятка.

3. Методика преподавания народного танца- передача характера через движение.

#### **Раздел 4. Изучение стрит-дисциплин**

1. Изучение основ хауса, локинга и хип-хопа. Хип-хоп, как таковой, делится на множество направлений. Каждое направление достаточно самостоятельно и несёт свой собственный смысл. Хип-хоп для всех разный и индивидуальный. В нём можно выделить три основных направления: музыкальное, изобразительное и танцевальное.

#### **Раздел 5. Закрепление ритмики, пластики; гимнастика.**

1. Постановка корпуса - общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

2.

#### **Раздел 6. Бальный танец.**

1. Изучение бального танца -латиноамериканская программа. Изучение основных шагов ча-ча-ча, румбы, джайва, самба.

2. Изучение бального танца – европейская программа (стандарт). Изучение основных шагов вальса, танго.

### **Раздел 7.Классический танец.**

1. Экзерсис у станка: Деми плие, гранд плие, тандю батман, жете батман, пор де бра, релеве, гранд батман.

2. Экзерсис на середине зала: Деми плие, гранд плие, тандю батман, соте, эшаппе, шане, па де буре.

3. Методика преподавания классического танца- развитие толчка.

### **Раздел 8. Композиция постановочного танца.**

1. Постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

2. Методика построения композиции постановочного танца- Рисунок танца в современной хореографии. Приемы и принципы композиции в современной хореографии. Рассматривая многочисленные примеры из современных хореографических спектаклей, методом сравнения, раскрываются и характеризуются основные принципы построения композиции в современной хореографии.

### **Раздел 9. Повторение и закрепление пройденного материала за первый и второй год обучения.**

1. Повторение и закрепление всего материала за два года обучение.

### **Раздел 10. Классический танец.**

1. Экзерсис у станка- правильное исполнение у станка деми плие, гранд плие, тандю батман, жете батман, ронд де жамб партер, фондю, адажио, гранд батман.

2. Экзерсис на середине зала- исполнение на середине деми плие, гранд плие, тандю батман, жете батман, адажио, гранд батман, соте, эшаппе, шаржманы.

### **Раздел 11. Акробатика.**

1. Изучение основ акробатики- колесо, кувырок, рондат, переворот вперед на две ноги, переворот вперед в шпагат, переворот назад.

### **Раздел 12. Основные принципы техники современных видов танца.**

1. Изучение техники танца модерн. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечающую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми зародилось новое направление.

2. Contraction и release – базовые понятия техники модерн-танца. Эти два термина связаны с положением корпуса, рук, ног и конечно дыханием. Взаимосвязь дыхания и движения придает динамическую окраску движениям.

3. Партер. Роль движений на полу в модерн-танце. Отличие партерного тренажа в танце модерн. Изучение упражнений на дыхание, контракцию и расслабление.

4. Изучение техники танца джаз. Одной из школ,

воспитывающей необходимые для балетмейстера и педагога современного танца профессиональные навыки, является джазовый танец. Эта система танца имеет свою лексику, свои принципы, свою стилистику и технику исполнения, в корне отличающиеся от классического и народного танцев. Она имеет свои законы построения урока и позволяет выработать необходимые для исполнителя и балетмейстера современного танца профессиональные навыки: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти навыки вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных принципах этой техники танца: полицентрии и полиритмии, мультипликации и др.

5. Изучение основных элементов contemporary dance. Контемпорари или Contemporary dance — самое последнее и актуальное направление современной хореографии. От остальных направлений контемпорари отличается тем, что правила этого танца еще до конца не сформулированы, методика обучения, в отличие от классической хореографии, не закреплена. Контемпорари на данный момент не имеет единой структуры и может сильно отличаться в зависимости от носителя стиля.

6. Изучение основных элементов техники break-dance. Брейкданс, собственно, как танец представлен только одной формой — breaking (или b-boying). В нашей стране долгое время было принято разделять брейк-данс на «нижний» и «верхний». Во многом из-за отсутствия правдивой информации на территории СНГ долгое время развивался «верхний брейк», не существовавший нигде в мире более, поэтому западная танцевальная культура ушла далеко вперед. Эти танцы представлены стилями Поппинг, Локинг и Электрик бугалу.

7. Контактная импровизация. **Контактная импровизация** — танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Контактная импровизация является одной из форм свободного танца. Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме дуэта, хотя



может происходить и с одновременным контактом нескольких человек, или в форме соло (используя пол, стены, стулья). Некоторые виды поддержек в современном танце.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Для занятий хореографического объединения необходимо иметь просторное проветриваемое помещение с деревянным окрашенным полом, оборудованное специальными станками и зеркалами и хорошим освещением. Из технических средств для занятий по программе необходимо иметь музыкальный центр, костюмы и специальную обувь.

### **Структура контрольных мероприятий**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в каждом семестре, экзамена после сдачи 6 зачетов по теоретическому курсу и практическому курсу дисциплины,

Практическая часть зачета и экзамена выставляется по результатам освоения основ хореографической техники.

## Список литературы

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии : пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва : МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009 – 272 с.
2. Васенина, Е. Российский современный танец. – Москва: Запасный выход, 2009
3. Диниц, Е. В. Джазовые танцы.- Москва: АСТ, 2010
4. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006. -104 с.
5. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва : Один из лучших, 2006 – 254 с.
6. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца./ Учебно-методическое пособие.- Москва: Один из лучших, 2010
7. Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец : этапы развития. Методика. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва : Один из лучших» 2004 – 414 с., ил.
8. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.-2-е изд.-Ростов-на-Дону:Феникс,2006.-75, [2] с.
9. Шереметьевская, Н. Прогулка в ритмах степа.- Москва: Один из лучших, 2010