Администрация Ордынского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ордынского района Новосибирской области
«Ордынская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

срок обучения 8(9) лет

Предметная область
ВЧ.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

Программа учебного предмета
ВЧ.01. УП.01. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ
срок реализации 6 лет

Ордынское 2026г

«Одобрено» Педагогическим советом МБУДО «ОДИШ» «07» 09 2026г.	Утверждаю: Директор МБУДО «ОДШИ» _____В.К Комолова «07» 09 2026 Приказ от 07.09 № 57-д

Составитель: Курицына Кристина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ОДШИ

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, на реализацию предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Учебно-тематическое планирование и содержание программы

-Первый год обучения;
- Второй год обучения;
- Третий год обучения;
- Четвертый год обучения;
-Пятый год обучения;
- Шестой год обучения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

V. Список литературы

1. Список рекомендуемой литературы;
2. Словарь терминов.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дополнительная предпрофессиональная программа «Современный танец» предназначена для реализации в условиях детской школы искусств.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Современный танец» составлена в соответствии с пунктом 2 части 9.1 статьи 11 и частью 5 статьи 83 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», подпунктом 5.2.33 пункта 5 Положения о Министерстве культуры Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 20.07.2011 N 590.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж. Маллер, Х.Лимона, Д. Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанкиджаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Он впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности. Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыкивладения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историейи теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические

навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джазмодерн, contemporary, floortechnique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин:в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучались ранее, затем – на классический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферусотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческойактивности каждого ребенка.

Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета «Современный танец» для детей, перешедших в третий класс, составляет 6 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом, на реализацию предмета

Учебно-тематический план программы рассчитан на 33 учебные недели. Продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа (40 минут каждый учебный час).

Режим занятий

Класс	Количество часов в неделю
3-8	2

Вид учебной нагрузки	Количество часов
Максимальная нагрузка (в часах)	396
Количество часов на аудиторную нагрузку	396
Консультации	18

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторныхзанятий– групповая, основная форма проведения занятий – урок.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей испециалистов);
- репетиция;
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях,конкурсах);
- самостоятельная работа;
- тренинг;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

− выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

− познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

− сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

− раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

− содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппаратаформированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

− развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

− привить интерес к танцевальному творчеству;

− воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

− воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

− приобщить к здоровому образу жизни;

− способствовать организации свободного времени и социальной адаптации подростков.

Обоснование структуры учебного предмета.

Обоснованием структуры программы является федеральные государственные требования (далее – ФГТ), отражающие все аспекты работы преподавателя с учащимся.Программа содержит следующие разделы:

• Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

• Распределение учебного времени по годам обучения;

• 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».

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательнойдеятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

− метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседаи др.);

− методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

− методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании сословесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение преподавателя. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база школы обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой. Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета оснащаются пианино, звуко-техническим оборудованием (для просмотра видеоматериалов и прослушивания музыкальных произведений), учебной мебелью, всем необходимым инвентарем для развития физических данных.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура урока. Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев. Главная задачаэтого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.
2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела). Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.
3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.
4. Уровни - задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.
5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.
6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.
7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического идинамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Первый год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца.	1
2	Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиция.	1
3	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными	2

		локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).	
4	Основные положения	Release (расширение корпуса) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	2
5	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы Руки +движения ареалами (отдельно техника их исполнения кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч. Движение грудной клеткой-диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	6
6	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4
7	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук Battementtandu и Battementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb par terrec «противоходом» рук Grand Battement Jete (45, 90, 180)	10
8	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	4
9	Контрольный урок		2
10	Элементы гимнастики	Мостик	6

		Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.	
11	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2
12	Уровни (верхний, средний,нижний)	Уровни (стоя, на четвереньках, коленях, сидя, лежа)	2
13	Партерные перекаты	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	4
14	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела. Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка) Импровизация эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»). Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт этюд «продолжи движение в дуэте».	12
15	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации	6
16	Контрольный урок		2
17	Всего		66

Второй год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов

1	Вводное занятие	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	2
2	Разогрев с использованием уровней	Твисты и спирали торса в положении сидя Упражнения на contraction и release в положении сидя Упражнения стрейч-характера в различных положениях	6
3	Экзерсис на середине зала	Plie с различными движениями рук Battementtanduet Battementtanduiete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions) Ronddejambparterre с подготовкой к турам Battementfondu во всех направлениях Battementdeveloppe на 45, 90 по всем направлениям GrandBattementJete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	14
4	Работа над комплексами изоляции	Голова: соединение движений с другими центрами Плечи: соединение с движениями других центров Грудная клетка в сочетании с различными движениями Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction irelease)	8
5	Контрольный урок		2
6	Упражнения для позвоночника	Flatback вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	6
7	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо	2
8	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке	6

		Силовые и упражнения стрейч характера	
9	Кросс	Комбинации шагов + Kicr (пинок) Прыжки Техника вращения	6
10	Импровизация	Дыхание (каждое движениепостроено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно ритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-откликтела»). Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра) Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	8
11	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации	4
12	Контрольный урок		2
13	Всего		66

Третий год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2
2	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетаниис contraction и release Battementtandu и	10

		Battementtanduiete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos) Ronddejambparterre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром) Battement fondubовсехнаправлениях Grand Battement Jete Адажио	
3	Комплексы изоляции	Голова: sundari-квадрат и sundari- круг Плечи: разно ритмические комбинации Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	4
4	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contractionireliase Спирали Виды поворотов на полу Построение и разучивание комбинаций в партере	14
5	Контрольный урок		2
6	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч-характера Перевороты	10
7	Кросс	Комбинации прыжков Вращение как способ перемещения в пространстве Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360° Комбинации шагов, соединенных с вращениями	12
8	Импровизация	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела») Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приемы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные	10

		приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность» Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней	
9	Контрольный урок		2
10	Всего		66

Четвертый год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2
2	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса Ronddejambparterrевсочетаниях с движениями Battementfondu в сочетаниях с движениями GrandBattementJetевсочетанияхс движениями Адажио Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	16
3	Упражнения для позвоночника	Использование падений и подъемов позвоночника во время комбинаций, с перемещением в пространстве	6
4	Комплексы изоляции	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	6
5	Контрольный урок		2
6	Партер (техника низкого полета)	Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	4
7	Кросс	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с	6

		использованием contraction и release Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	
8	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений) Контактная импровизация: Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приемы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс» Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	8
9	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	6
10	Изучение техники движений танца афро-джаз	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис) Комбинации шагов Танцевальные комбинации	8
11	Контрольный урок		2
12	Всего		66

Пятый год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2
2	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями Battementtandu и Battementtanduietев сочетании с движениями корпуса Ronddejambparterre в сочетаниях с движениями Battementfondu в сочетаниях с движениями GrandBattementJete в сочетаниях с движениями	18

		Адажио Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	
3	Упражнения для позвоночника	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	6
4	Комплексы изоляции	Движения 3х и более центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	6
5	Контрольный урок		2
6	Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	6
7	Кросс	Шаги с координацией 3х центров Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	10
8	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений) Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккато, хаос, лиричность и неподвижность) Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней	8
9	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	6
10	Контрольный урок		2
11	Всего:		66

Шестой год обучения

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2
2	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями ухода в пол Ronddejambparterre в сочетаниях с различными движениями Battementfondu в сочетаниях с движениями GrandBattementJete в сочетаниях с движениями Адажио Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	16
3	Упражнения для позвоночника	Соединение всех возможных движений торса на разных уровнях	6
4	Комплексы изоляции	Движения центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках Движения в партере	6
5	Контрольный урок		2
6	Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	6
7	Кросс	Различные комбинации с шагами, перекатами, координацией, вращением, прыжком	12
8	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации - Перенос веса - Работа в парах - Составление танцевальных комбинаций, номеров.	8
9	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	6
10	Контрольный урок		2
11	Всего		66

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы по учебномупредмету «Современный танец» является приобретение обучающимися следующих знаний,умений и навыков:

- знание истории развития современных направлений танца;
- знание основного понятийного терминологического аппарата по дисциплине;
- знание основных техник современного танца;
- знание как выстроить связь между исполнением движений и внутренним состоянием;
- умение правильно и грамотно исполнять основные элементы модерн-джаз танца;
- умение анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранятьрисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучиваниихореографического произведения;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальныхдвижений;
- навыки выразительного исполнения современного танца;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, открытых уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки

Качество подготовки учащихся оценивается по пятибалльной шкале: 5 («отлично»), 4 («хорошо»), 3 («удовлетворительно»), 2 («неудовлетворительно»).

Критерии оценки качества подготовки учащегося по предмету «Современный танец»:

5 («отлично»). Учащийся усваивает материал на высоком уровне. Инициативен, сценически выразителен. Пластичен, хорошо запоминает учебный материал.

4 («хорошо»). Материал усваивает, но есть недочеты в работе. Необходимо развивать сценическую выразительность, пластичность, внимание. Но учащийся трудоспособен, виден прогресс в развитии.

3 («удовлетворительно»). Материал усваивает частично, недостаточно пластичен. Часто не внимателен, но просматривается желание и стремление развиваться.

2 («неудовлетворительно»). Не дисциплинирован. Не может учиться в коллективе, не усваивает учебный материал.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурных движений: гибкость, выворотность, пластичность;
- 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;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

Формы организации образовательной деятельности:
- групповая.

Формы организации учебного занятия:
- репетиция;
- игра;
- концерт;
- конкурс;
- контрольное занятие;
- открытый урок.

Данная программа составлена по принципу постепенного нарастания степени сложности материала. Все разделы органично связаны между собой, но в тоже время каждый из разделов имеет своё конкретное содержание и свои определённые задачи по формированию знаний, умений и навыков. По каждой теме, входящей в программу, даётся сумма необходимых теоретических сведений и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

V.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы

1. А. Ключковская. Курс: "Секреты" продольного шпагата. Вид "изнутри"! https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya_A._Kurs_Sekrety_prodolnogo_shpagata._Vid_iznutri.pdf;
2. В.И. Уральская «Рождение танца»https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_66;
3. Г.А. Колодницкий. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_609;
4. Е.А. Лукьянова «Дыхание в хореографии»https://vk.com/wall-50334704_190950;
5. И. А. Шипилина. «Хореография в спорте: учебник для студентов»https://www.libfox.ru/170873-inessa-shipilina-horeografiya-v-sporte-uchebnik-dlya-studentov.html;
6. Н. Шереметьевская. Танец на эстраде.http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000000/
7. Уход за костюмом статья. Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007 - www.idance.
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. –М.: «Гном – Пресс» 1997;
9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей.- Спб.:ЛОИРО, 2000;
10. Алексеева Л. Танцы для детей.- М.: «Советская Россия», 1982;
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 1972.

Словарь терминов

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается enface, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение surlecou-depied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батмантандюжете] – отличаетсяотbattementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.
CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.
CORKSCREW TURN (корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.
CURVE [кѐрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.
DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] – наклон вперед торсом ниже 90° сохраняя прямую линию торса и рук.
DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demiplie, так и на вытянутых ногах.
DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.
DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.
EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.
EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.
EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.
FLAT BACK [флэтбэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
FLAT STEP [флэтстэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол. FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.
FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.
FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.
GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.
GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.
HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.
HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.
HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
JACK KNIFE [джэкнайф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).
JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.
JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.
KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.
LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.
LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.
LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.
LOW BACK [лоубэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.
PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pastombe и pascoupe. Синоним steppasdebourree. В модерн-джаз танце во время pasdebourree положение surlecou-de-pied не фиксируется.
PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre) либо на 45° или 90°.
PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.
PLIE RELEVE [плиерелеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.
PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения « на полупальцах» и point.
PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.
RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.
ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
ROLL UP [ролл an] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.
SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним tempsleve).
SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.
SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.
SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.
SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).
SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.
SUR LE COU-DE-PIED [сюрле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.