

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)  
решением педагогического совета  
МАУ ДО  
«Дом детского творчества» КГО  
Протокол № 4 от «25» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО  
«Дом детского творчества» КГО  
Ю. В. Салихова  
Приказ № 1316-ОД от «05» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современный тапец»**  
(стартовый, базовый, продвинутый уровень)

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 6 лет

Объем программы: 360 часов

**Составитель:**

Гезжа Иван Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Камышлов, 2025

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Планируемые результаты .....	11
1.4. Содержание программы .....	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>60</b>
2.1. Календарный учебный график.....	60
2.2. Условия реализации программы.....	61
2.3. Формы аттестации.....	61
2.4. Оценочные материалы.....	62
2.5. Методические материалы.....	69
2.6. Список литературы.....	71
<b>3. Сведения об авторе-разработчике.....</b>	<b>72</b>
<b>4. Аннотация.....</b>	<b>73</b>
<b>5. Приложение .....</b>	<b>75</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

*«Свобода тела и духа рождает творческую мысль, движения тела должны быть выражением внутреннего импульса. Танцор должен привыкнуть двигаться так, словно движение никогда не заканчивается, оно всегда есть результат внутреннего осмысления. Тело в танце должно быть забыто, оно лишь инструмент, хорошо настроенный и гармоничный. В гимнастике движениями выражается только тело, в танце же чувства и мысли сквозь тело».*

*Айседора Дункан*

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом, энергетикой.

Современные танцевальные практики способствуют интеграции обучающихся в мировую танцевальную культуру, формированию общей культуры личности, приобщению обучающихся к общечеловеческим ценностям, обеспечивают воспитание культуры повседневного досуга.

Программа «Современный танец» **по направленности** соответствует **художественному профилю** программ дополнительного образования детей.

**Перечень нормативных актов и государственных программных документов для разработки программы:**

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку

оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время интерес к искусству современной хореографии неуклонно возрастает. Появляются новые танцевальные стили, которые очень привлекают подростков. Модерн-джаз танец органически соединяет движения, характерные для танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет, это производная от различных современных танцевальных практик, которая позволяет обучающимся уверенно двигаться под любую музыку.

Занятия современным танцем удовлетворяют потребности ребенка в его желании танцевать, предоставляют возможность обучающимся совершенствовать уровень исполнительского мастерства, создают условия для творческого развития, способствуют самоутверждению и самореализации личности обучающегося в зоне ближайшего окружения: в семье и в среде друзей.

В связи с этим, дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» введена в образовательный комплекс дисциплин хореографической студии «Экартэ».

**Отличительная особенность** программы в том, что она объединяет материал по изучению современного танца, тренинги по актерскому мастерству и импровизации в хореографии.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей и подростков с 9 до 15 лет.

Традиционно в отечественной психологии выделяют три возрастных периода школьного возраста – младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский. Каждый из них характеризуется ведущей для данного возраста деятельностью, психическими новообразованиями и кризисами,

возникающими на границах этих периодов. «Календарное» ограничение данных возрастных периодов носит условный характер и варьируется в зависимости от социально-исторических условий и личности обучающегося.

Младший школьный возраст (7-11 лет). В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Обучающиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием и памятью. Формируется абстрактно-понятийное мышление. Игра остаётся – и, безусловно, важна, особенно в начале возрастного периода, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер, опосредуя социально-значимые цели. Исключительно важной становится фигура педагога (его оценка влияет на все мировосприятие младшего школьника). С целью формирования у обучающихся чувства ответственности, способности понять и принять точку зрения другого, повышения эффективности освоения программного материала, педагогу желательно вовлекать обучающихся в организованную совместную деятельность.

Подростковый и юношеский возрасты иногда объединяют в отроческий период (11-19 лет). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (11-14 лет) в качестве мотива (желаемого) – у юноши (14-19 лет) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределенности в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. И в этом смысле к педагогу-хореографу предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов. Педагог становится проводником на

пути реальных успехов и достижений подростка, помогает воспринимать и реализовывать иные варианты успешной социализации посредством овладения музыкальным и хореографическим искусством.

Проблема становления коммуникативных компетенций обучающихся тесно связана с процессами «кризиса 11 лет», который складывается из противоречия между групповым (семья, класс) способом деятельности, присущим детству, и возрастающей способностью подростка к самостоятельному суждению. Общение, как ведущая деятельность этого периода, выполняет противоречивую функцию. Вначале подросток уходит в какую-либо социальную группу «из семьи», но лишь затем, чтобы и эту группу перерасти. Формирование конструктивного баланса между группой и индивидуумом – нелегкая для отроческого возраста задача. Общение на основе реальных индивидуальных достижений (и победа над самим собой, и победа на конкурсе) составляют хорошую альтернативу неконструктивным формам коммуникативного поведения, спектр которых широк: от безоговорочной капитуляции перед нравами группы до «бегства» в виртуальный мир. Коммуникативным потенциалом обладают и культурно-массовые мероприятия.

На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное самосознание («образ Я»), пока ещё носящее несколько умозрительный характер. Исследования последних лет показывают целесообразность выделения различных модальностей «образа Я» подростка: «телесное Я», «эмоциональное Я», «интеллектуальное Я», «ценностно-духовное Я» (Хаяйнен Е.В, 2005). Формирование позитивного телесного образа на уроках хореографии благотворно влияет на гармоничное развитие личности.

Что касается юности, то педагог-хореограф застает только начало периода. Основными принципами общения педагога с обучающимися юношеского возраста должна стать честность, высокий профессионализм и духовная глубина личности преподавателя. Ведущей деятельностью обучающихся становится стремление к построению и начальному этапу реализации жизненных планов.

Юноши и девушки начинают примерять на себя профессии и к окончанию школы уже имеют некоторый образ (проект) своего будущего. Примеры высокого искусства, жизни выдающихся деятелей искусства, являющих образцы высокого профессионализма, влияние творцов на сердца и умы современников идеально соответствуют задаче разрешения кризисов этого возраста.

Таким образом, процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития).

### **Набор детей**

Количество обучающихся в группе – 7-25 человек.

Одним из главных условий поступления ребенка в объединение является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

### **Режим занятий**

- 1 год обучения (1 час) – 1 раз в неделю.
- 2 год обучения (1 час) – 1 раз в неделю.
- 3 год обучения (1 час) – 2 раза в неделю.
- 4 год обучения (2 часа) – 1 раз в неделю.
- 5 год обучения (1 час) – 2 раза в неделю.
- 6 год обучения (1 час) – 2 раза в неделю.

### **Срок освоения и объем программы**

Программа «Современный танец» вводится с 5-го года обучения в хореографической студии и рассчитана на 6 лет обучения (360 ч.):

- 1 год обучения – 36 ч.;
- 2 год обучения – 36 ч.;
- 3 год обучения – 72 ч.;
- 4 год обучения – 72 ч.;
- 5 год обучения – 72 ч.;



- 6 год обучения – 72 ч.

**Формы обучения:** очная. *Форма обучения* – очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровни сложности программы:**

1) Стартовый уровень (1-2 год обучения). Основными задачами данного уровня являются: знакомство с предметом, формирование интереса к современным танцевальным направлениям, освоение несложных техник современного танца.

2) Базовый уровень (3-4 год обучения) предполагает освоение основных специализированных знаний, умений и навыков по предмету, формирование навыков на уровне практического применения.

3) Продвинутый уровень (5-6 год обучения) разработан на основе усложненного учебного материала, предназначен для творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся в процессе освоения современной танцевальной культуры.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные**

- воспитать трудолюбие;
- сформировать представление о здоровом образе жизни.

#### **Метапредметные:**

- сформировать интерес к танцевальному искусству;
- познакомить детей с различными стилями и направлениями современного танца;

#### **Образовательные:**

- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- обучать элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях;
- развить художественные, психомоторные, социальные способности.
- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развивать память, мышление и внимание;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.

### 1.3. Планируемые результаты

#### ***Метапредметные:***

- применение знаний и практических навыков в разных видах деятельности;
- способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- умение наблюдать и анализировать разнообразные явления жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- умение решать творческие задачи через поиск, анализ и интерпретацию информации;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

#### ***Предметные:***

- знание основного понятийно-терминологического аппарата по современной хореографии;
- знание особенностей работы суставно-связочного аппарата;
- знание специфики построения танцевальных комбинаций;
- грамотный подбор музыкального материала в соответствии с особенностями танцевальных стилей;
- умение составлять современные танцевальные комбинации.

#### ***Личностные:***

- наличие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- опыт позитивного отношения к творчеству;
- устойчивая потребность делиться своим хореографическим и эмоциональным опытом с другими обучающимися;

- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в благотворительных концертах, выступление для социальных партнеров, родителей и обучающихся учреждения);
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов						Итого
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год	6-ой год	
	Водное занятие	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>
	Основы джаз-модерн танца	6	2	4	3	2	2	<b>19</b>
	Разогрев	8	6	10	8	2	4	<b>38</b>
	«Кросс»	4	4	5	6	2	9	<b>30</b>
	Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала	6	11	40	42	40	30	<b>169</b>
	Основы импровизации	3	4	4	4	17	8	<b>40</b>
	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	1	1	2	2	2	<b>9</b>
	Постановочная работа	6	5	5	5	5	15	<b>41</b>
	Концертное выступление	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>360</b>

## **Цель и задачи 1-ого года обучения**

**Цель** первого года обучения: формирование мотивации к современному танцу через приобретение начальных навыков в овладении элементами джаз-модерн танца.

**Задачи** первого года обучения:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при исполнении джаз-модерн танца;
- привить элементарные навыки координации движений;
- развивать физические и творческие качества обучающихся;
- формировать интерес к современному танцу.

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
2	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.1	Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Виды plie	4		4	Педагогическое наблюдение
3	<b>Разогрев</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
3.1	«Изоляция»	4		4	Педагогическое наблюдение
3.2	«Координация»	4		4	Педагогическое наблюдение
4	<b>Кросс</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
5	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
5.1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Изучение движения Flat back	2		2	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнение «Четыре точки»	2		2	Педагогическое наблюдение
6	<b>Основы импровизации</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Зачет
8	<b>Постановочная работа</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
8.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение

8.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
9	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	



## Содержание программы 1-ого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с учреждением, новыми воспитанниками объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Современный танец». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

### 2. Основы джаз-модерн танца

#### 2.1. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерн танце

**Практика:** Изучение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

#### 2.2. Виды plie

**Практика:** Изучения движения - Plie (плие) – приседание; Demi-plie (деми плие) – маленькое приседание; Grand-plie (гранд плие) – большое приседание.

### 3. Разогрев

**Практика:** Знакомство с движениями для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника).

Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз; наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90<sup>0</sup> (влево и вправо).

#### 3.1. «Изоляция»

**Практика:** Выполнение движений отдельных частей тела: голова (наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево); плечи (подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч); грудная клетка (движение из сторон в сторону); таз (бедр: движение из стороны в сторону hip lift); руки (движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями); ноги (движения стопы «релевэ»; позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут).

#### 3.2. «Координация»

**Практика:** Изучение движений, развивающих координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.

#### **4. Кросс**

**Практика:** Знакомство с передвижением в пространстве: шаги (шаг на месте; шаг в сторону с приставкой); прыжки (по I параллельной; из I-ой во II параллельную).

#### **5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала**

##### **5.1. Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

**Практика:** Изучение техники исполнения движений roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

##### **5.2. Изучение движения Flat back**

**Практика:** Выполнение наклона торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

##### **5.3. Упражнение «Четыре точки»**

**Практика:** Выполнение упражнения, во время которого тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.

#### **6. Основы импровизации**

**Практика:** Знакомство с упражнениями из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

#### **7. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов за год. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии.

#### **8. Постановочные работы**

##### **8.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика современного танца. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

##### **8.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

##### **8.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

**Практика:** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 1-го года обучения**

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- познакомиться с предметом, историей возникновения джаза, разнообразием ритмических рисунков, знать терминологию современного танца по программе, уметь точно воспроизводить изученный материал, владеть основами актерского мастерства и импровизации;
- научиться осознанному расслаблению мышц (мышечному раскрепощению), свободному владению корпусом, распределению напряжения на позвоночник; координированию 2 центров; свободному владению перемещения в пространстве; чувствовать музыкальные акценты и выделять их движениями, свободно ориентироваться в ритмических особенностях музыки;
- познакомиться с особенностями этикета современного танца, танцевального вечера; на выступлениях демонстрировать культуру поведения на сцене и за кулисами, бережно относиться друг к другу, к сценическим костюмам и реквизиту, самостоятельно назначать ответственных за сбор костюмов после концерта; уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

## **Цель и задачи 2-ого года обучения**

**Цель:** разучивание элементов джаз-модерн танца на середине зала и в движении.

**Задачи** второго года обучения:

- закрепить полученные в первый год обучения знания, умения и навыки; обучить технически сложным комбинациям на середине зала, хореографической лексике джаз-модерн танца; развивать у обучающихся умение грамотно излагать теоретические основы современного танца;
- развивать двигательные навыки, координацию, музыкальность, танцевальную выразительность, ориентацию в пространстве;
- формировать у обучающихся целостное представление о джаз-модерн танце.

**Учебно-тематический план  
2-ого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>2</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
2.1	Движения contraction	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Движения release	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Разогрев</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Изоляция	2		2	Педагогическое наблюдение
3.2	Координация	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Кросс</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	
5.1	Стретчинг	4		4	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	3		3	Педагогическое наблюдение
5.3	Вращения	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основы импровизации</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Зачет
<b>8</b>	<b>Постановочные работы</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
8.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
8.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка танцевального номера	2		2	Просмотр номеров
<b>9</b>	<b>Концертное</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Концерт

	<b>выступление</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

## Содержание программы 2-ого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Особенности программы 2-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

### 2. Основы джаз-модерн танца

#### 2.1. Движения *contraction*

**Практика:** Изучение техники исполнения движений *contraction*. Отработка взаимосвязи движения и дыхания. На выдохе – *contraction* – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник.

#### 2.1. Движения *release*

**Практика:** Изучение техники исполнения движений *release*. Отработка взаимосвязи движения и дыхания. *Release* – расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.

### 3. Разогрев

**Практика:** Выполнение движений для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника).

Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз; наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

#### 3.1. Изоляция

**Практика:** Выполнение упражнений отдельными частями тела: голова (наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево); плечи (подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч); грудная клетка (движение из сторон в сторону); таз (бедра: движение из стороны в сторону *hip lift*); руки (движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями); ноги (движения стопы «релевэ»; позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут).

#### 3.2. Координация

**Практика:** Разучивание движений, развивающих координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция. Упражнение, развивающее координацию: *sauté* по свободной позиции по четырем точкам, затем – по двум.



#### **4. Кросс**

**Практика:** Передвижение в пространстве: шаги (шаг на месте; шаг в сторону с приставкой); прыжки (по I параллельной; из I-ой во II параллельную). Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе. Шаги различного типа с использованием Contractjon и Release, прыжки, вращения, смена направлений, соединение прыжков и вращений в комбинации и смена уровней.

#### **5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала**

##### **5.1. Стретчинг**

**Практика:** Исполнение упражнений стретчинг-характера с элементами йоги.

##### **5.2. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника**

**Практика:** Изучение техники исполнения движений roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up – обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

##### **5.3. Вращения**

**Практика:** Разучивание вращений на двух ногах и на одной ноге.

#### **6. Основы импровизации**

**Практика:** Выполнение упражнений из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

#### **7. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов за год. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии.

#### **8. Постановочные работы**

##### **8.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика современного танца. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

##### **8.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

##### **8.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку.

Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

**Практика:** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 2-ого года обучения**

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- знать терминологию современного танца по программе, освоить понятия contraction и release;
- ориентироваться в стилях джаз-танца;
- правильно выполнять основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров, уметь точно воспроизводить изученный материал, владеть основами актерского мастерства и импровизации;
- закрепить умение осознанно расслаблять мышцы (мышечное раскрепощение), свободно владеть корпусом;
- правильно и свободно перемещаться в пространстве; чувствовать музыкальные акценты и выделять их движениями, свободно ориентироваться в ритмических особенностях музыки;
- стремиться к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

### **Цель и задачи 3-ого года обучения**

**Цель:** разучивание элементов афро-джаза в различных простейших комбинациях.

**Задачи** третьего года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на втором году обучения; обучить простейшим приемам импровизации и комбинациям на середине зала, хореографической лексике афро-джаза; познакомить с элементами современных направлений хип-хоп, fank;
- развивать двигательные навыки, координацию в продвижении;
- формировать самостоятельность при работе над техникой исполнения.

**Учебно-тематический план  
3-его года обучения**

№ п/п	Название раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
2	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
2.1	Культура сценического облика	1	1		Педагогическое наблюдение
2.2	Уровни	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Разогрев</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
3.1	Изоляция	2		2	Педагогическое наблюдение
3.2	Координация 2-х центров	2		2	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнение для позвоночника	2		2	Педагогическое наблюдение
3.4	Партерный экзерсис	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Кросс</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
<b>5</b>	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
5.1	Hip lift	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения)	4		4	Педагогическое наблюдение
5.3	Twist торса	2		2	Педагогическое наблюдение
5.4	Изучение простейших комбинаций в стиле «афро-джаз»	2		2	Педагогическое наблюдение
5.5	Изучение pas de bourre	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	Хлопушки в стиле «афро»	2		2	Педагогическое наблюдение
5.7	Комбинация в стили афро-джаз	2		2	Педагогическое наблюдение
5.8	Работа над комбинациями	2		2	Педагогическое

					наблюдение
5.9	Повороты на двух ногах	2		2	Педагогическое наблюдение
5.10	Повороты на одной ноге	4		4	Педагогическое наблюдение
5.11	Roll down и roll up	4		4	Педагогическое наблюдение
5.12	Releve	4		4	Педагогическое наблюдение
5.13	Battment tendu	4		4	Педагогическое наблюдение
5.14	Flat back	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основы импровизации</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1	Приемы импровизации	2		2	Педагогическое наблюдение
6.2	Свободная импровизация под музыку в стиле «афро»	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Зачет
<b>8</b>	<b>Постановочные работы</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
8.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
8.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	1		1	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
<b>9</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

## Содержание программы 3-его года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Особенности программы 3-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Беседа на тему: «История развития джаз-танца: стили и ведущие хореографы XX века».

### 2. Основы джаз-модерн танца

#### 2.1. Культура сценического облика

**Теория:**

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Беседа «Сценический макияж».
3. Беседа о современных стилях и направлениях.

#### 2.2. Уровни

**Практика:** Изучение уровней (положения танцора относительно плоскости пола): стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе). Использование акробатических этюдов и элементов (шпагатов, стойки на руках, колеса и т.д.).

### 3. Разогрев

**Практика:** Выполнение упражнений для стоп: релевэ; перекал с одной ноги на другую; шаги (шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом); упражнения для рук: круговые; локомотор; упражнения для ног: подъем на 45° вперед; плие в II аул позиции; полушпагат с наклоном торса вперед.

#### 3.1. Изоляция

**Практика:** Повторение упражнений. Выполнение движений отдельными частями тела: голова (крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат); плечи (крест; квадрат; круг; полукруг); грудная клетка (подъем вверх; квадрат; полукруги); пелвис (крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift); различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand; ноги (catch step; prance; kick).

#### 3.2. Координация 2-х центров

**Практика:** Изучение движений: свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад; то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед; параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно); полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно); головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди-назад и сзади-вперед (то же оппозиционно); голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону; голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз; голова исполняет

крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат); крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног.

### **3.3. Упражнение для позвоночника**

**Практика:** Изучение движений: наклоны торса: flat back; deep body bend; «волны»; contraction; release.

### **3.4. Партерный экзерсис**

**Практика:** Изучение упражнений для стоп и голеностопного сустава. Упражнения для развития гибкости и растяжки.

## **4. Кросс**

**Практика:** Передвижение в пространстве: шаги (шаг на месте; шаг в сторону с приставкой); прыжки (по I параллельной; из I-ой во II параллельную). Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе.

## **5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала**

### **5.1. Hip lift**

**Практика:** Изучение упражнения Hip lift – подъем бедра вверх. Примечание: новые движения исполняются на середине зала без перемещений.

### **5.2. Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения)**

**Практика:** Изучение движения Twist – Изгиб. Любое движение, связанное с изменением направления движения (одно плечо вперед, другое назад).

### **5.3. Twist торса**

**Практика:** Изучение движения Twist торса: выполняется с закручиванием плеч, за которыми поворачивается торс с изменением плоскости своего расположения. Исполнение «через верх», начиная от головы и исполняя до точки, расположенной в солнечном сплетении.

### **5.4. Изучение простейших комбинаций в стиле «афро-джаз»**

**Практика:** Разучивание комбинаций в стиле «афро джаз» – переплетение африканской культуры с западной.

### **5.5. Изучение pas de bourre**

**Практика:** Изучение движения Pas de bourre (танцевального вспомогательного шага, состоящего из чередования переступания с одной ноги на другую с окончанием на demi-pile) сначала на середине зала, потом по диагонали.



### **5.6. Хлопушки в стиле «афро»**

**Практика:** Изучение «хлопушек» в стиле «афро» сначала в отдельных движениях, потом соединенных в единую комбинацию.

### **5.7. Комбинация в стиле афро-джаз**

**Практика:** Придумывание комбинаций в стиле афро-джаз. Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме афро-джаза.

### **5.8. Работа над комбинациями**

**Практика:** Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней.

### **5.9. Повороты на двух ногах**

**Практика:** Изучение поворотов на двух ногах, начинающиеся с *demi plié* и заканчивающиеся на полу пальцах.

### **5.10. Повороты на одной ноге**

**Практика:** Изучение поворотов на одной ноге с *passé*.

### **5.11. Roll down и roll up**

**Практика:** Изучение движений Roll down – спирального наклона вниз-вперёд, начиная от головы и roll up – обратного движения, связанного с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

### **5.12. Releve**

**Практика:** Изучение движения Releve – подъёма на полупальцы.

### **5.13. Battment tendu**

**Практика:** Изучение движения Battment tendu – движения ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется по параллельным позициям.

### **5.14. Flat back**

**Практика:** Изучение движения Flat back – наклона торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

## **6. Основы импровизации**

### **6.1. Приемы импровизации**

**Практика:** Исполнение своих комбинаций, в которых раскрывается физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предлагаемое педагогом.

### ***6.2. Свободная импровизация под музыку в стиле «афро»***

***Практика:*** Придумывание комбинаций на 32 или 64 такта.

## **7. Итоговое занятие по пройденному материалу**

***Практика:*** Подведение итогов за год. Выступление перед родителями и другими воспитанниками студии.

## **8. Постановочные работы**

### ***8.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера***

***Теория:*** Общая характеристика современного танца. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### ***8.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций***

***Практика:*** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

### ***8.3. Отработка танцевального номера***

***Практика:*** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

***Практика:*** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 3-его года обучения**

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:

- познакомиться с новым стилем современной хореографии «афро-джаз», овладеть умением различать свинг и стрейчинговый характеры движений, отражать их особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент;

- знать основы джазовой импровизации;

- развить вестибулярный аппарат, макро и микрокоординации (наработать скорость реакции в смене направления движения при перемещении в пространстве), стать более выносливыми физически, легко переходить из одного уровня в другой, уметь координировать одновременно два центра;

- наработать технику вращения на середине зала в среднем темпе;

- стремиться к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

## **Цель и задачи 4-ого года обучения**

**Цель:** разучивание элементов современного танца на середине зала в усложненных комбинациях.

**Задачи** четвертого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на третьем году обучения; совершенствовать, усложнять стилистику и лексику современного танца;
- развивать танцевальные способности;
- формировать чувство партнерства.

**Учебно-тематический план  
4-ого года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
2	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.1	Культура сценического облика	1	1		Педагогическое наблюдение
2.2	Contraction, release	2		2	Педагогическое наблюдение
3	<b>Разогрев</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
3.1	Изоляция	2		2	Педагогическое наблюдение
3.2	Координация 3-х центров	2		2	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения для позвоночника	4		4	Педагогическое наблюдение
4	<b>Кросс</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Педагогическое наблюдение
5	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	
5.1	Техника исполнения движения Deep body bent	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде	2		2	Педагогическое наблюдение
5.3	Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, таза	2		2	Педагогическое наблюдение
5.4	Drop	1		1	Педагогическое наблюдение
5.5	Техника исполнения high release	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	Передвижение в пространстве: flat step, camel walk	2		2	Педагогическое наблюдение
5.7	«Мультиплицированные шаги»	2		2	Педагогическое наблюдение
5.8	Plie	2		2	Педагогическое

					наблюдение
5.9	Battement tendu	2		2	Педагогическое наблюдение
5.10	Battement jetes	2		2	Педагогическое наблюдение
5.11	Grands battment jetes	2		2	Педагогическое наблюдение
5.12	Pas de bourre tn dehors et en dedans	2		2	Педагогическое наблюдение
5.13	Adagio	3		3	Педагогическое наблюдение
5.14	Комплекс партерных позиций и положений	2		2	Педагогическое наблюдение
5.15	Комбинация, развивающая умение распределять напряжение	2		2	Педагогическое наблюдение
5.16	Комбинация в партере	2		2	Педагогическое наблюдение
5.17	Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll ap	2		2	Педагогическое наблюдение
5.18	Простейшие комбинации в технике танца модерн исполнения contracsion, release, high release со сменой уровней	2		2	Педагогическое наблюдение
5.19	Простейшие повороты по кругу, вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»)	2		2	Педагогическое наблюдение
5.20	Повороты и вращения с элементами pas de buorre, прыжками и движениями корпуса	2		2	Педагогическое наблюдение
5.21	Работа над поворотами на одной ноге	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основы импровизации</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1	Приемы импровизации	2		2	Педагогическое наблюдение

6.2.	Творческая работа с партнером	2		2	Педагогическое наблюдение
7	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
<b>8</b>	<b>Постановочные работы</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
8.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
8.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	1		1	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
<b>9</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

## Содержание программы 4-ого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Особенности программы 4-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

### 2. Основы джаз-модерн танца

#### 2.1. Культура сценического облика

**Теория:**

1. Беседа «Костюм исполнителя на сцене».
2. Беседа «Сценическая одежда».
3. Беседа о новых направлениях современной хореографии.

#### 2.2. *Contraction, release*

**Практика:** Повторение упражнений Contraction и Release.

### 3. Разогрев

**Практика:** Изучение упражнений для разогрева. Шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом: упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на  $180^0$ ; упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами; упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на  $360^0$ ; полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

#### 3.1. Изоляция

**Практика:** Выполнение упражнений отдельными частями тела: голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг; плечи (крест; квадрат; круг; «восьмерка»); грудная клетка: крест; квадрат; полукруги; пелвис (крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»); руки (различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В); ноги (catch step; prance; kick; lay out).

#### 3.2. Координация 3-х центров

**Практика:** Изучение координации 3-х центров: головы, плеч, бедер. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

#### 3.3. Упражнения для позвоночника

**Практика:** Повторение и изучение упражнений для позвоночника (наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch; твист торса: curve; arich; roll down u roll up.; «волны»; «спирали»; contraction; release; high release; tilt).

### 4. Кросс

**Практика:** Передвижение в пространстве: шаги (шаг на месте; шаг в сторону с приставкой); прыжки (по I-й параллельной; из I-ой во II-ую



параллельную). Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе. Шаги с прыжками. Шаги с вращениями. Шаги со сменой уровней. Шаги с движениями грудной клетки вперед-назад.

## **5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала**

### **5.1. Техника исполнения движения *Deer body bent***

**Практика:** Изучение техники исполнения движения *Deer body bent*: глубокий наклон вперед ниже, чем на 90%, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии.

### **5.2. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде**

**Практика:** Изучения движения за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение – задержка в кульминационной точке (*suspend*) и обратный возврат (*recovery*).

### **5.3 Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, таза**

**Практика:** Изучения движения свинг – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

### **5.4. *Drop***

**Практика:** Изучение движения *Drop* – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

### **5.5. Техника исполнения *high release***

**Практика:** Изучение движения *high release* – расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

### **5.6. Передвижение в пространстве: *flat step, camel walk***

**Практика:** Изучение движений: *Flat step* – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол. *Camel walk* – шаг на месте без передвижения.

### **5.7. Упражнения «Мультиплицированные шаги»**

**Практика:** Изучение упражнения «Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

### **5.8. *Plie***

**Практика:** Изучение упражнения *Plie*: развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

### **5.9. *Battement tendus***

**Практика:** Повторение упражнения Battment tendu и усложнение параллельными позициями.

### **5.10. *Battement jetes***

**Практика:** Изучение упражнения Battement jetes с активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту 25°.

### **5.11. *Grands battment jetes***

**Практика:** Изучение упражнения Grands battment jetes – бросок ноги на 90° и выше вперёд, назад или в сторону, с движениями руками по основным позициям, поворотам, перекатами.

### **5.12. *Pas de bourre tn dehors et en dedans со скользящими прыжками в продвижении по диагонали, с вращениями***

**Практика:** Изучение Pas de bourre tn dehors et en dedans – танцевальный вспомогательный шаг. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

### **5.13. *Adagio с использованием движений корпуса***

**Практика:** Разучивание комбинации адажио – в спокойном темпе, задача которого вырабатывание устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы, гармонии и плавности перехода от движения к движению.

### **5.14. *Комплекс партнерных позиций и положений, партнерных растяжек (стретчинг)***

**Практика:** Изучение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости и растяжки.

### **5.15. *Комбинация, развивающая умение распределять напряжение***

**Практика:** Изучение комбинации, развивающей умение распределять напряжение: один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой напряжен.

### **5.16. *Комбинация в партнере***

**Практика:** Исполнение комбинаций в партнере: элементов «березка», перекат, мосты с переворотом.

### **5.17. *Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deer body bend, roll dawn, roll ar.***

**Практика:** Изучение комбинаций, включающих в себя движения, развивающих гибкость позвоночника: Deer body bend – наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук. Flat back – наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса. Roll dawn – спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы. Roll ar – обратное

движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

#### **5.18. Простейшие комбинации в технике танца модерн исполнения *contraction, release, high release* со сменой уровней**

**Практика:** Изучение простейших комбинаций в технике танца модерн: *high release* – расширение движение. *Contraction* – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника. *Release* – расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.

#### **5.19. Простейшие повороты по кругу, вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»)**

**Практика:** Изучение поворота Triplet - тройного шага в перемещении по пространству.

#### **5.20. Повороты и вращения с элементами *pas de bourre*, прыжками и движениями корпуса**

**Практика:** Изучение поворота *Pas de bourre tn dehors et en dedans* – танцевального вспомогательного шага, состоящего из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plle*.

#### **5.21. Работа над поворотами на одной ноге**

**Практика:** Работа над поворотами на одной ноге, техника исполнения поворотов аналогична технике туров классического танца.

### **6. Основы импровизации**

#### **6.1. Приемы импровизации**

**Практика:** Исполнение своих комбинаций, в которых раскрывается физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предлагаемое педагогом.

#### **6.2. Творческая работа с партнером**

**Практика:** Работа в парах. Поиск пары по звуку, пантомиме. Игры, развивающие актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «Зеркало» и «Сиамские близнецы».

### **7. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Демонстрация обучающимися изученного материала. Анализ достижений.

### **8. Постановочные работы**

#### **8.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика современного танца. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### ***8.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций***

***Практика:*** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

### ***8.3. Отработка танцевального номера***

***Практика:*** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

***Практика:*** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 4-ого года обучения**

По окончании 4-го года обучения обучающиеся должны:

- овладеть стилистикой и лексикой, характеризующей особенности танцевальных течений современной хореографии, искусством свободной импровизации, исполнением движений в полицентрии;
- освоить акробатические элементы: перевороты, «стойки» на руках, шпагаты в «стойке» на руках и на голове;
- развить чувство локтя и доверие друг другу, что позволит исполнять сложные трюки в парах, тройках и группах;
- овладеть приемом взаимосвязи дыхания и движения, развить вестибулярный аппарат, позволяющий в высшей степени овладеть скоростью реакции и вращений, перемещением из одного уровня в другой, перемещением в плоскостях и в пространстве, т.е. выполнять более сложную танцевальную задачу;

Благодаря проводимым тематическим беседам, диспутам, посещениям различных концертов и последующим обсуждением увиденного с педагогом у подростков должно сформироваться эстрадное мировоззрение и эстетический вкус, умение свободно ориентироваться в различных современных танцевальных стилях современного танца: Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Afro-jazz, Modern jazz и др.

## **Цель и задачи 5-ого года обучения**

**Цель:** разучивание техники «Лимона».

**Задачи** пятого года обучения:

- повторить знания, умения и навыки, полученные на четвертом году обучения; закрепить приемы импровизации в парах;
- развивать творческие способности, фантазию, ассоциативное мышление и ритмопластическую свободу обучающихся;
- формировать синхронность движений в малых группах.

**Учебно-тематический план  
5-ого года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>2</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Культура сценического облика	1	1		Педагогичес кое наблюдение
2.2	Уровни	1		1	Педагогичес кое наблюдение
<b>3</b>	<b>Разогрев</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
3.1	Движение изолированных центров и техника их исполнения.	1		1	Педагогичес кое наблюдение
3.2	Координация 3-х центров	1		1	Педагогичес кое наблюдение
<b>4</b>	<b>Кросс</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>5</b>	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
5.1	Повторение комбинаций в стилях «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», Джаз-модерн»	2		2	Педагогичес кое наблюдение
5.2	Вращения со сменой уровней	2		2	Педагогичес кое наблюдение
5.3	Прыжки	2		2	Педагогичес кое наблюдение
5.4	Техника Лимона	2		2	Педагогичес кое наблюдение
5.5	Работа с дыханием, устойчивостью центра, переноса веса	2		2	Педагогичес кое наблюдение
5.6	Базовые принципы механики движения	2		2	Педагогичес кое

	человека в contemporary dance				наблюдение
5.7	Комбинации в технике Лимона	2		2	Педагогическое наблюдение
5.8	Комбинации на основе изученных принципов	4		4	Педагогическое наблюдение
5.9	Комбинации в стиле «модерн»	4		4	Педагогическое наблюдение
5.10	Твисты	8		8	Педагогическое наблюдение
5.12	Перекаты	10		10	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основы импровизации</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
6.1	Самостоятельная импровизация	2		2	Педагогическое наблюдение
6.2	Комбинация на середине зала на основе импульсной техники	4		4	Педагогическое наблюдение
6.3	Комбинации-импровизации	7		7	Педагогическое наблюдение
6.4	Импровизационные комбинации в стиле классического джаза	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
<b>8</b>	<b>Постановочные работы</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
8.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
8.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	1		1	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
<b>9</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	



## Содержание программы 5-ого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Особенности программы 5-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

### 2. Основы джаз-модерн танца

#### 2.1. Культура сценического облика

##### Практика:

1. Беседа «Уход за хореографической обувью».
2. Инструктаж «Правила поведения вне сцены».

#### 2.2. Уровни

**Практика:** повторение и закрепление уровней (положения танцора относительно плоскости пола): стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе). Использование акробатических этюдов и элементов (шпагатов, стойки на руках, колеса и т.д.).

### 3. Разогрев

#### 3.1. Движение изолированных центров и техника их исполнения

**Практика:** Повторение и закрепление движений для разогрева: голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг; плечи (крест; квадрат; круг; «восьмерка»); грудная клетка: крест; квадрат; полукруги; пелвис (крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»); руки (различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В); ноги (catch step; prance; kick; lay out).

#### 3.2. Координация 3-х центров

**Практика:** Повторение и закрепление координации 3-х центров: головы, плеч, бедер.

### 4. Кросс

**Практика:** Передвижение в пространстве: шаги (шаг на месте; шаг в сторону с приставкой); прыжки (по I параллельной; из I-ой во II параллельную). Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе. Шаги с прыжками. Шаги с вращениями. Шаги со сменой уровней. Шаги с движениями грудной клетки вперед-назад. Шаги разных видов в одной комбинации.

### 5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала

#### 5.1. Повторение комбинаций в стилях: «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», Джаз-модерн»

**Практика:** Повторение ранее изученных комбинаций в стилях «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», Джаз-модерн».

### **5.2. Вращения со сменой уровней**

**Практика:** Изучение вращений Walking turn с разными видами туров.

1. Одна нога при повороте не отрывается от пола.
2. Обе ноги в повороте отрываются от пола.

### **5.3. Прыжки**

**Практика:** Изучение прыжков Jamb, Hop, Lip.

Jamb - Прыжок с двух ног на две ноги по различным позициям. Применяется в тренаже и в комбинациях.

Hop - Шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях.

Lip - Прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях.

### **5.4. Техника Лимона**

**Практика:** Изучение техники «Лимона» - движения с принципами потери и обретения баланса.

### **5.5. Работа с дыханием, устойчивостью центра, переноса веса**

**Практика:** Изучение движений, основанных на «Drop» и «Release», зависание и связностью движений.

### **5.6. Базовые принципы механики движения человека в contemporary dance**

**Практика:** Изучение базовых принципов механики движения человека в contemporary dance опора на ее текучесть, упругость, падений и баланс, связность движений.

### **5.7. Комбинации в технике Лимона**

**Практика:** Изучение комбинаций, состоящих из связок на полу, перемещения, поворотов, прыжков.

### **5.8. Комбинации на основе изученных принципов**

**Практика:** Изучение комбинаций, сочетающих в себе элементы: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом.

### **5.9. Комбинации в стиле «модерн»**

**Практика:** Изучение комбинаций в стиле «модерн», сочетание движений, которые обеспечивают понимание свободы, широты, устойчивости.

### **5.10. Твисты**

**Практика:** Изучения движения Твист – скручивания 2-х точек. Любое движение, связанное с изменением направления движения (одно плечо вперед, другое назад). Спирали в продвижении без использования рук и ног.

### **5.12. Перекаты**

**Практика:** Изучение перекатов на одно и два плеча. Движения на полу, где один центр активизирует другой, по принципу «ртути». Скольжение всем телом по полу – движение, напоминающее «ящерицу», «змею».

## **6. Основы импровизации**

### **6.1. Самостоятельная импровизация**

**Практика:** Исполнение импровизации, направленной на выражение ритмопластической свободы и ассоциативного мышления под выбранный самостоятельно музыкальный материал.

### **6.2. Комбинация на середине зала на основе импульсной техники**

**Практика:** Изучение комбинаций на развитие динамичности, ритмичности и координации в стиле джаз танца.

### **6.3. Комбинации-импровизации**

**Практика:** Придумывание комбинаций в стилях джаз-модерн танца, классического джаза, блюза.

### **6.4. Импровизационные комбинации в стиле классического джаза**

**Практика:** Придумывание и исполнение комбинаций собственного сочинения в стиле классического джаза.

## **7. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов за год. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии.

## **8. Постановочные работы**

### **8.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика современного танца. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **8.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

### **8.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

**Практика:** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 5-ого года обучения**

По окончании 5-го года обучения обучающиеся должны:

- овладеть техникой «Лимона», осознать взаимосвязь исполнения движения с дыханием, научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях, научить «тело» плавно и послушно перетекать из одного движения в другое в технике партеринга;
- овладеть приемами: взаимосвязи дыхания и движения, укрепления позвоночного столба и освобождению его от сковывающих излишних мышечных действий конечностей;
- развить творческие способности и фантазию, ассоциативное мышление и ритмопластическую свободу;
- расширить художественный кругозор.

## **Цель и задачи 6-ого года обучения**

**Цель:** разучивание техники Д. Хамфи.

**Задачи** шестого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на пятом году обучения; обучить технике движения за счет падения и подъема тяжести корпуса;
- развивать свободную импровизацию обучающихся, способность принимать творческие решения;
- формировать умение исполнять технически сложные комбинации на середине зала в разных стилях современной хореографии.

**Учебно-тематический план  
6-ого года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>2</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Разогрев</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
3.1	Техника Д. Хамфи и	2		2	Педагогическое наблюдение
3.2	Техника Х. Лимона	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Кросс</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
4.1	Кросс № 1	3		3	Педагогическое наблюдение
4.2	Кросс № 2	3		3	Педагогическое наблюдение
4.3	Кросс № 3	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
5.1	Упражнения till или «Т- позиция»	3		3	Педагогическое наблюдение
5.2	Движения till	3		3	Педагогическое наблюдение
5.3	Работа с партнером	3		3	Педагогическое наблюдение
5.4	Понятие contemporary dance	3		3	Педагогическое наблюдение
5.5	Движения в усложненной форме, с demi et grand plié, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги	3		3	Педагогическое наблюдение
5.6	Adagio	3		3	Педагогическое наблюдение
5.7	Комбинации в партере в технике Лимона	3		3	Педагогическое наблюдение
5.8	Battments tendus	3		3	Педагогическое

					наблюдение
5.9	Battments jetes	3		3	Педагогическое наблюдение
5.10	Grand battments jetes	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основы импровизации</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
6.1	Понятие «контактная импровизация»	3		3	Педагогическое наблюдение
6.2	Импровизация, построенная на работе двух партнеров	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
<b>8</b>	<b>Постановочные работы</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
8.1	Подбор обучающимися музыки и придумывание сюжета танцевальной постановки	2		2	Педагогическое наблюдение
8.2	Разучивание обучающимися отдельных движений и комбинаций с группой для своей постановки	8		8	Педагогическое наблюдение
8.3	Отработка своего танцевального номера	5		5	Просмотр номеров
<b>9</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	



## Содержание программы 6-ого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Особенности программы 6-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

### 2. Основы джаз-модерн танца

**Практика:** Повторения упражнений, изучаемых на 5-ом году обучения.

### 3. Разогрев

#### 3.1. Техника Д. Хамфи

**Практика:** Изучение техники Д. Хамфи и Х. Лимона. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построения по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery)-техника Д. Хамфи и Х. Лимона.

### 3. Разогрев

#### 3.2. Техника Х. Лимона.

**Практика:** повторение техники Х. Лимона

### 4. Кросс

#### 4.1. Кросс № 1

**Практика:** Изучение кросса с продвижением и перемещением в разных уровнях.

#### 4.2. Кросс № 2

**Практика:** Изучение кросса с исполнением вращений с падениями в быстром темпе.

#### 4.3. Кросс № 3

**Практика:** Изучение кросса в стиле джаз танца с шагами по заданной схеме с изменением направления и прыжками в быстром темпе.

### 5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала

#### 5.1. Упражнения till или «Т-позиция»

**Практика:** Изучение упражнения till или «Т-позиция». Одновременное исполнение подъема ноги приемом developpe или releve lent на 90° и наклона торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и работающая нога оставляют одну прямую линию.

#### 5.2. Движения till

**Практика:** Изучение движения till с открытием ноги вперед и отклонением торса назад.

### **5.3. Работа с партнером**

**Практика:** Изучение перекатов стоя, сидя, лежа вместе с партнером.

### **5.4. Понятие contemporary dance**

**Практика:** Изучение основных принципов работы в парах в contemporary dance. Работа с весом партнера в разных уровнях.

### **5.5. Demi et grand plié**

**Практика:** Изучения движения в усложненной форме, заданной педагогом, с подъемом на полу пальцы, одновременным подъемом ноги.

### **5.6. Adagio**

**Практика:** Повторение комбинации адажио – в спокойном темпе с целью выработки устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы. Усложненно – с использованием tilt, с падениями торса и перекатами.

### **5.7. Комбинации в партере в технике Лимона**

**Практика:** Изучение комбинации в партере в технике Лимона. Комбинация состоит из следующих элементов: связок на полу, перемещения, повороты, прыжки.

### **5.8. Battments tendus**

**Практика:** Повторение упражнения Battments tendus. Движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

### **5.9. Battments jetes**

**Практика:** Повторение упражнения Battments jetes. Отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

### **5.10. Grand battments jetes с движениями рук по основным позициям**

**Практика:** Изучение упражнения Grand battments jetes с движениями рук по основным позициям. Бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону, руки во второй позиции.

## **6. Основы импровизации**

### **6.1. Понятие «контактная импровизация»**

**Практика:** Простейшие движения в парной работе через импульс, передаваемый одним партнером другому.

### **6.2. Импровизация, построенная на работе двух партнеров**

**Практика:** Творческая работа с партнером. Нахождение пары по звуку, по пантомиме. Игры, развивающие актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «Зеркало» и «Сиамские близнецы».

## **7. Итоговое занятие по пройденному материалу .**

**Практика:** Демонстрация изученного материала. Анализ достижений.

## **8. Постановочные работы**

### ***8.1. Подбор обучающимися музыки и придумывание сюжета танцевальной постановки***

**Практика:** Поиск музыки в соответствии с общей характеристикой современного танца. Самостоятельное придумывание обучающимися сюжета танца.

### ***8.2. Разучивание обучающимися отдельных движений и комбинаций с группой для своей постановки***

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей своего танцевального номера. Отработка под счет и под музыку.

### ***8.3. Отработка своего танцевального номера***

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **9. Концертное выступление**

**Практика:** Подведение итогов года. Выступление студийцев на отчетном концерте с танцевальными номерами.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 6-го года обучения**

По окончании 6-го года обучения обучающиеся должны:

- полностью овладеть терминологией современного танца;
- понимать и уметь различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре;
- научиться взаимосвязи исполнения движения с дыханием, свободному импровизационному движению;
- избавиться от скованности и зажатости;
- научиться двигаться плавнее, шире и более пространственно;
- стать более сильными и гибкими, координированными;
- научиться концентрироваться на процессе, практическом применении информации;
- овладеть импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения;
- приобрести навыки самовыражения через движение.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 <b>Допустимо до 30.09</b>	17.08.20-09.09.20
Начало учебного года	10.09 <b>Допустимо с 01.10</b>	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	24.05	24.05
Стартовая аттестация	10.09-24.09 <b>Допустимо 01.10-12.10</b>	10.09-24.09
Текущая аттестация	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная аттестация	20.12-30.12	24.04-25.04
Итоговая аттестация	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
Зимние каникулы	30.12-09.01.	30.12-09.01
Летние каникулы	25.05-09.09	25.05-09.09

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

### *Календарный учебный график по предмету*

<b>Год обучения</b>	<b>Сен</b>	<b>Окт</b>	<b>Нояб</b>	<b>Дек</b>	<b>Янв</b>	<b>Фев</b>	<b>Мар</b>	<b>Апр</b>	<b>Май</b>
1-ый	3	5	4	5	3	4	4	5	3
2-ой	3	5	4	5	3	4	4	5	3
3-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
4-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
5-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
6-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Хореографический зал: зеркала, станки.
2. Костюмы в соответствии с репертуарным планом.
3. Коврики для занятий на полу.
4. Подборка аудио кассет и CD дисков.
5. Музыкальный центр.

### **Информационное обеспечение**

<https://youtu.be/2AXldaO5--U>

<https://www.youtube.com/c/ШоубалетКультурнаяреволюция/featured>

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

## **2.3. Формы аттестации**

Мониторинг результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика, каждое полугодие (декабрь, май) – промежуточная, в конце курса (май) – итоговая.

Диагностика состоит из двух разделов: теоретическая и практическая части. Теоретическая часть через тестирование позволяет определить уровень усвоения теоретического материала. Практическая часть подразумевает выполнение изученных упражнений и техник, помогает выявить уровень координации и выразительности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью контроля (оценки) освоения программы в соответствии с требованиями, установленными к минимуму ее содержания, структуре, условиям, а также срокам реализации. Формы контроля: опрос; просмотр и анализ контрольных хореографических комбинаций, концертных номеров, самостоятельных хореографических постановок.

## 2.4. Оценочные материалы

Изучаемый параметр	Формы и методы диагностики	Инструментарий
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 1-го года обучения (9-10 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 1-го года обучения (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического

компетентности обучающихся		наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 1-го года обучения (9-10 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 1-го года обучения (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
2-ой год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 2-го года обучения (10-11 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 2-го года обучения (10-11 лет)»



		лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 2-го года обучения (10-11 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 2-го года обучения (10-11 лет)»
3-ий год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 3-го года обучения (11-12 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 3-го года обучения (11-12 лет)»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 3-го года обучения (11-12 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 3-го года обучения (11-12 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
4-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 4-го года обучения (12-13 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по

		современному танцу, для обучающихся 4-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 4-го года обучения (12-13 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 4-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
5-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 5-го года обучения (13-14 лет)»

Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 5-го года обучения (13-14 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 5-го года обучения (13- 14 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 5-го года обучения (13-14 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
6-ой год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по

		современному танцу, для обучающихся 6-го года обучения (14-15 лет)»
<b>Промежуточная диагностика (20.12-30.12)</b>		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 6-го года обучения (14-15 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
<b>Итоговая диагностика (24.04-24.05)</b>		
Теоретическая часть: определение уровня теоретических знаний	тест	Приложение № 1 «Тест по современному танцу для обучающихся 6-го года обучения (14-15 лет)»
Практическая часть: определение уровня техники исполнения современного танца	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс контрольных заданий и упражнений по современному танцу, для обучающихся 6-го года обучения (14-15 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с объектами (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга обучающегося, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод* проявляется в беседе о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснении методики исполнения движений, оценке.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

*Наглядный метод* – выразительный показ под счет, с музыкой.

В работе с обучающимися обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Формы организации учебного занятия:** репетиционные, постановочные, информационные, практическое занятие.

**Педагогические технологии:** технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

## 2.6. Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова [текст] - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин [текст] Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. – 511 с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова [текст] - М.: Владос, 2002. - 348, с.
2. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. [текст] - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
3. Калишин, И.В. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / И.В. Калиш [текст]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
4. Куприянов, Б.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / Б.В. Куприянов [текст]; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.
5. Лебедев, О.Е. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / О.Е. Лебедев [текст]; Под ред. О. Е. Лебедева - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин [текст] - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
7. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин [текст] - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.

### **3. Сведения об авторе-разработчике**

**1. ФИО:** Гежа Иван Дмитриевич.

**2. Место работы, должность:** МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.

**3. Квалификационная категория:** первая.

**4. Профессиональное образование:**

- **высшее** - ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» (2019 г.); направление – государственное и муниципальное управление (бакалавр);

- **среднее профессиональное** – ГБОУ СПО СО «Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж», г. Екатеринбург, 2014 г.; специальность – педагогика дополнительного образования, квалификация – педагог дополнительного образования в области хореографии, организатор детского танцевального объединения.

**5. Стаж (педагогический, по должности):** 5 лет.



#### **4. Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Современный танец»** по направленности является **художественной**, по виду – **модифицированной**. Адресована детям 9-15 лет. Срок обучения по данной программе **6 лет**.

**Цель** программы: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся в процессе освоения современной танцевальной культуры.

**Задачи:** познакомить детей с различными стилями и направлениями современного танца; обучить основным элементам джаз-модерн танца; развить художественные, психомоторные, социальные способности; сформировать представление о здоровом образе жизни, интерес к танцевальному искусству; воспитать трудолюбие.

**Содержание программы** включает разделы: «Разогрев», «Кросс», «Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала», «Основы импровизации», «Основы джаз-модерн танца», «Постановочные работы», «Концертная деятельность».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Ожидаемые результаты:** знание обучающимися терминологии, стилей и направлений в области современного танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене. Владение студийцами высокой техникой исполнения элементов и основных комбинаций современного танца; умение эмоционально и выразительно перевоплощаться в танцевальные образы на сцене. Наличие у детей социальной активности, развитого художественно-эстетического вкуса, умения продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

Диагностическая карта входной диагностики обучающихся

Учебная комбинация

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося	Учебная комбинация				
	Разминка	Упражнения на середине	Прыжки	Кросс	Танцевальная комбинация

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)

# **Диагностическая карта промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся**

## **Учебная комбинация**

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося	Учебная комбинация						
	Тес т	Warm up в сочетани и с plie	Battemen t tendu	Battemen t tendu jete	Rond de jamb e par terre	Battemen t fondu c lunge	Grand battemen t jete

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)

# Диагностическая карта итоговой аттестации обучающихся

## Танцевальная композиция

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося	Критерии оценки исполнения танцевальной композиции				Итого
	музыкальность и ритмичность исполнения	техничность исполнения	синхронность исполнения	артистизм исполнения	

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Коммуникативность														Результат
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий	
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный		
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один		
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один		
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция		
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций		
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу		
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер		
	Общий результат													
2. Толерантность														Результат
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий	
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)		
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора		
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие		
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим		
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности		
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим		
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать		
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность		
	Общий результат													

3. Рефлексивность													Результат
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 – средний, 2-1 – низкий
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
Результат													

Общий результат \_\_\_\_\_ б. Уровень \_\_\_\_\_

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.

**Высокий уровень:** 23-18 баллов.

**Средний уровень:** 9-17 баллов.

**Низкий уровень:** 1-8 баллов.

### Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа \_\_\_\_\_  
 Объединение \_\_\_\_\_  
 Педагог \_\_\_\_\_  
 Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	Средний по группе				

**Критерии оценки самостоятельно созданного танцевального номера  
(6-ой год обучения)**

<div>Критерии оценивания</div> <div>Ф.И</div>	<div>Техника (0-5 б.)</div>	<div>Рисунок (0-5 б.)</div>	<div>Имидж (0-5 б.)</div>	<div>Зрелищность (0-5 б.)</div>	<div>Итого</div>

**Высокий уровень:** 17-20 баллов.

**Средний уровень:** 13-16 баллов.

**Низкий уровень:** 12 баллов и ниже.