

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Вороновская детская школа искусств»

Принят
Педагогическим советом
Протокол № 2
От «03» 09 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
В.В.Бусаркина

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
МНОГОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

ПРОГРАММА
по учебному предмету
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Срок обучения- 3 года,
Возраст детей-10-15 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25031863F5869A827BD5ED107540C3CB
Владелец: Бусаркина Валентина Викторовна
Действителен: с 12.09.2025 до 06.12.2026

Москва 2025

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, балетные танцы), мы можем выделить кодифицированный набор движений, па, которые свойственны только этой системе танца. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений и лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

В начале 20 века возник новый язык движений, новая хореография, которая получила название ТАНЕЦ МОДЕРН. Параллельно шло развитие ДЖАЗОВОГО ТАНЦА как определенная самобытная танцевальная техника. В 70-ых годах 20 века возникли танцевальные техники, в которых органически соединились элементы танца модерн и джазового танца, а также классического балета и других направлений хореографии.

Применение джазового танца в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино и шоу-бизнес. Модерн-джаз танец органически соединяет движения характерные для танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет. Именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для модерн-джаз танца.

Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

Учебный предмет «современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец»

Срок реализации данной программы составляет 3 года (при 7-летней образовательной программе «Хореографическое творчество»).

Изучение программы начинается на втором уровне обучения:

- Второй уровень «Базовый» - срок обучения 1 год (5 класс), возраст на начало обучения – 10-11 лет.
- Третий уровень «Продвинутый» - срок обучения 2 года (6-7 класс), возраст на начало обучения 12-13 лет

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец».

Таблица 1

Срок реализации образовательной программы «Хореографическое творчество» 7 лет

Классы/количество часов	5-7 классы
	Количество часов (общее на 3 года)
Максимальная нагрузка (в часах)	264
Количество часов на аудиторную нагрузку	264
Классы	5 6 7
Недельная аудиторная нагрузка	2 2 2
Консультации (для учащихся 5-7 классов)	24 (8 часов в год)

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

развитие танцевально-исполнительских и художественно- эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГТ.

Задачи:

- развитие интереса к современному танцу и хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками современного танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- освоение учащимися музыкальной грамоты, необходимой для владения современным танцем в пределах программы;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных- танцевальных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

6. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современного танца в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания,

обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Содержание учебного предмета "Современный танец"

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную

нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Таблица 2

Срок обучения 3года

	Распределение по годам обучения		
Классы	5	6	7
	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	33	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	99		
Консультации (часов в год)	8	8	8
Общий объем времени на консультации	24		

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, творческим конкурсам и другим мероприятиям по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету вариативной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений – на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 10-15 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;

б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Годовые требования. Срок обучения **3 года 5 класс (1 год обучения)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Консультации 8 часов в год

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

ЭЛЕМЕНТЫ ДЖАЗ ТАНЦА И СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ.

В уроке джаз танца нет такой определенной последовательности упражнений, как в классическом танце. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов.

Основные принципы техники джаз танца.

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

Основные разделы урока.

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Партер.
4. Адажио.
5. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
6. Комбинация.

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

Базовый уровень

1-ый год обучения

(5 класс)

Задачи:

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

Упражнения на середине зала.

1. Основные позиции ног в джаз танце.
2. Основные позиции рук в джаз танце.
3. Изоляция. Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону). Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад). Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча). Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад). Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону). Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).
4. В разделе изоляция проучиваем новые понятия – крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка.

5.Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении изолированных движений .

Упражнения в партере. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции. В партере может происходить: разогрев; упражнения на изоляцию; упражнения stretch – характера; упражнения для развития подвижности позвоночника; дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- на спине;
- на животе;
- на боку.

1.Изучение основных позиций в партере.

2.Упражнения в партере на изоляцию. Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях). Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя») Изоляция грудной клетки. Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»). Изоляция рук. Изоляция ног.

3.Упражнения stretch-характера (растяжка). Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя.

4.Упражнения для развития подвижности позвоночника. Наклоны торсом вперед в «frog» позиции. Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя. Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя. Выходы на маленькие мостики. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

Адажио.

1.Battement releve lent.

2.Battement developpe.

3.Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги.

Передвижение (cross).

1.Шаги: flat step в чистом виде.

2.Изучение kick

3.Step ball change.

4.Pas de bourree.

5.Grand battement на шагах.

6.Прыжки: с двух ног на две(jump). Temps sauté. Temps sauté по точкам. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

7.Вращения: повороты на двух ногах.

По окончании Базового уровня проводится экзамен.

Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

Продвинутый уровень.

2-ой год обучения

(шестой класс)

Задачи:

- Развитие подвижности позвоночника.
- Проучивание flat back вперед.
- Проучивание roll down и roll up.
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Упражнения на середине зала.

- 1.Demi и grand-plie: 1. По параллельным и выворотным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie.
3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.
4. Соединение с releve.
- 2.Battement tendu: 1.Исполнение по параллельным позициям.
2.Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.
3.Исполнение с сокращенной стопой(flex).
- 3.Rond de jambe par terre: 1.Исполнение по параллельным позициям.
2.Исполнение формы из урока народно-сценического танца.
- 4.Battement fondu: по параллельным позициям.
- 5.Battement frappe: по параллельным позициям.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- 1.Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- 2.Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- 3.Изучение curve, arch,
- 4.Проучивание roll down и roll up.
- 5.Изучение side stretch.

Упражнения в партере.

- 1.Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- 2.Contraction, release на четвереньках.

3. Body roll в положении круазе сидя.
4. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
5. Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
6. Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
7. Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

1. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).
2. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
3. Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

Адажио.

1. Flex стопы и колена.
2. Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, contraction, release.

Передвижение (cross).

1. Шаги: tap step; camel walk; sugar leg.
2. Flat step в plie.
3. Pas chasse.
4. Grand battement на полупальцах.
5. Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).
6. Вращения: повороты на одной ноге.

Комбинация. Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

Ожидаемый результат.

Технически грамотное выполнение следующих движений: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

3-ий год обучения (седьмой класс)

Задачи:

- Координация рук в изучении положения flat back.
- Изучение deep body bend.
- Изучение twist торса.
- Body roll.
- Соединение движений одного центра с шагами.
- Трехшаговые повороты.
- Пируэты.
- Овладение системой растяжки stretch.
- Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.
- Вращения, кросс.

Упражнение на середине зала.

1. Соединение движений нескольких центров, т.е. координация.
2. Упражнения свингового характера.

3. Упражнения на смену уровней.

4. Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

5. Изоляция: полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

1. Flat back в сторону и вперед в сочетании с работой рук.

2. Изучение deep body bend.

3. Изучение hinge-позиции.

4. Изучение twist torca.

5. Body roll (волны).

6. Tilt.

7. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

8. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

9. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

10. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

Упражнения stretch-характера (растяжка) Овладение системой растяжки stretch.

Адажио.

1. Отработка вращений в позах.

2. Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante u pirouettes.

3. Отработка пространственного расположения.

4. Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Кросс.

1. Трехшаговый поворот по прямой, с пируэтом по прямой и по диагоналям.

2. Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

3. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

4. Grand battement на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату)

5. Сиссон ферме по всем направлениям.

6. Сиссон уверт по всем направлениям.

7. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

8. Пируэты.

9. Штопорные вращения.

10. Повороты на различных уровнях.

Комбинация. Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений. Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Импровизация. Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

Ожидаемый результат.

Грамотное исполнение пируэтов, трехшаговых поворотов. Умение соединять движения одного центра с шагами. Правильное исполнение следующих движений: штопорные вращения, deep body bend, side stretch. Grand batman jete, сиссон ферме, сиссон уверт.

По завершению учебного процесса в седьмом классе дети должны владеть всем проученным материалом. Уметь работать одновременно двумя, тремя и более центрами, выполнять вращения, шаги и прыжки по диагонали. Владеть stretch – скручиванием и раскручиванием корпуса.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва ИД «Один из лучших» 2006г.
- 2.Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М.,1973г.
3. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 1922г.
4. Фокин М. Против течения. Л.-М., Искусство, 1962г.