

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»



Утверждаю  
директор MAOU DO «ЦДТ»  
М.А. Шульман  
Приказ № 160/9-2 от 20.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Современный танец»  
для обучающихся ансамбля танца «Мазлов»**

*Направленность: художественная  
Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год*

Составитель:  
**Олейник Юлия Андреевна -  
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,  
2023г.

## Пояснительная записка

Программа «Современный танец» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, **художественной направленности**, очной формы обучения.

**Уровень освоения:** ознакомительный. Современный танец - дополнительный предмет в учебном плане ансамбля танца.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Современный танец направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, По-

становление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

- Положение об аттестации по окончании обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

#### **Актуальность программы.**

Программа «Современный танец» помогает решить целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

**Новизна** программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop. В основе занятий лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

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

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

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

– познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

– сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

**Развивающие:**

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

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

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

**Воспитательные:**

– привить интерес к танцевальному творчеству;

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

– воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

– приобщить к здоровому образу жизни;

– способствовать организации свободного времени и социальной адаптации подростков.

**Возраст обучающихся:** от 12 до 17 лет (обучающиеся ансамбля танца «Мазлтов»).

**Сроки реализации программы:**

программа рассчитана на один год обучения:

для обучающихся 4, 5, 7, 8 года обучения ансамбля танца «Мазлтов» (дополнительный предмет) - 1 час в неделю – 37 часов в год.

**Формы и режим занятий:**

Занятия на всех годах обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

Форма организации деятельности детей – групповая, основная форма - занятие.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате обучения по данной программе обучающиеся **должны знать:**

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

**Владеть:**

– координацией движений рук, ног, головы;

**Уметь:**

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана;
- исполнять движения-связки;

- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать;
- сознательно управлять своим телом;
- пользоваться двигательными функциями ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- распределять движения во времени и пространстве.

#### **Формы и методы контроля, система оценки.**

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

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, концертах, конкурсах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачётов в виде просмотров концертных номеров. Контрольные занятия и зачёты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счёт аудиторного времени, предусмотренного на предмет.

#### **Критерии оценки.**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретённые знания, умения и навыки.

5 («отлично») - Методически правильное исполнение учебно – танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально – выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой;

4 («хорошо») - Возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое;

3 («удовлетворительно») - Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала;

### **Учебно-тематический план**

4 год обучения

Содержание программы					
№	Наименование темы		Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	1	-
2.	Изучение параллельных позиций ног.	Вторая и четвертая позиции	1	0,5	0.5
3.	Изучение положение рук.	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	2	-	2

4.	Основные положения корпуса.	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	2	0,5	1,5
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) – резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно;	2	-	2
		Движение грудной клеткой (диафрагмой): - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника досолнечного сплетения вперед, в сторону.	2	-	2
		Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх, поза коллапса.	2	-	2
6.	Координация изолированных центров.	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	0,5	3,5
7.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	Plie с различными движениями рук; Battement tendu Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	2	-	2
8.	Упражнения для позвоночника.	Твист и спирали торса	2	0,5	1,5
		High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	2	-	2
9	Элементы гимнастики.	Мостик, стойка на руках, колесо, упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты). Силовые упражнения: отжимания, качание прессы	4	-	4

10.	Кросс.	Шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2	0,5	1,5
11.	Уровни (верхний, средний, нижний).	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	2	-	2
12.	Партерные перекаты (транзишен).	Изучение техники исполнения движений партера: - перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - поза «зародыша» - прямые повороты на полу (бревно) - подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	2	0,5	1,5
13.	Импровизация.	Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка).	1	-	1
		Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов.	1	-	1
14.	Танцевальные комбинации.	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов	1	-	1
15.	Подготовка к итоговому занятию.		1	-	1
16.	Итоговое занятие.		1	-	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>37</b>	<b>4</b>	<b>33</b>

## Учебно-тематический план

5 год обучения

Содержание программы					
№	Наименование темы		Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Разогрев с использованием уровней.	Твисты и спирали торса в положении сидя	1	0,5	0,5
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	1	-	1
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	1	-	1
2.	Экзерсис на середине зала.	Plie с различными движениями рук	1	0,5	0,5
		Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	1	-	1
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	1	0,5	0,5
		Battement fondu во всех направлениях	1	-	1
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	2	-	2
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	2	-	2
3.	Работа над комплексами изоляций.	Голова: соединение движений с другими центрами	2	-	2
		Плечи: соединение с движениями других центров	1	-	1
		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	1	-	1
4.	Упражнения для позвоночника.	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	4	-	4
5.	Партерные перекаты.	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	2	0,5	1,5
6.	Элементы гимнастики.	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейчхарактера	6	0,5	5,5

7.	Кросс.	Комбинации шагов + Kick (пинок) Прыжки Техника вращения	3	-	3
8.	Импровизация	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно- ритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела.	2	0,5	1,5
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»)	1	-	1
9	Танцевальные этюды.	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов	2	-	2
10.	Подготовка к итоговому занятию		1	-	1
11.	Итоговое занятие		1	-	1
12.	<b>ИТОГО</b>		37	3	34

### Учебно-тематический план

7 год обучения

Содержание программы					
№	Наименование темы		Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	Повторение пройденного материала	1	1	-
2.	Экзерсис	Plie в сочетании с contraction и release	1	0,5	0.5

	на середине зала.	Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиральями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	2	-	2
		Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	2	-	2
		Battement fondu во всех направлениях	1	-	1
		Grand Battement Jete Адажио	1	-	1
3.	Комплексы изоляций.	Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации	2	-	2
		Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	2	-	2
4.	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliaсе	2	0,5	1,5
		Спирали	2	-	2
		Виды поворотов на полу	2	0,5	1,5
		Построение и разучивание комбинаций в партере	2	0,5	1,5
5.	Элементы гимнастики.	Силовые и упражнения стрейч - характера	1	-	1
		Перевороты (с одной ногой)	2	-	2
6	Кросс.	Комбинации прыжков	2	0,5	1,5
		Вращение как способ перемещения в пространстве	1	-	1
		Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°	1	-	1
		Комбинации шагов, соединенных с вращениями	1		
13.	Импровизация.	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	1	-	1

		Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность»	1	-	1
14.	Изучение техники движений танца хип-хоп.	Положение корпуса, пружина, качь	2	1	1
		Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)	2	-	2
		Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	1	0,5	1
15.	Подготовка к итоговому занятию.		1	-	1
16.	Итоговое занятие.		1	-	1
	<b>ИТОГО</b>		37	5	32

### Учебно-тематический план

8 год обучения

Содержание программы					
№	Наименование темы	Кол-во часов			
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	Повторение пройденного материала	1	-	1
2.	Экзерсис на середине зала.	Plie с различными движениями	1	0,5	0,5
		Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса	1	-	1
		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	1	0,5	0,5
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	1	-	1
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	1	-	1
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	2	-	2

3.	Работа над комплексами изоляций.	Голова: соединение движений с другими центрами	2	-	2
		Плечи: соединение с движениями других центров	1	-	1
		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	1	-	1
4.	Упражнения для позвоночника.	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	4	-	4
5.	Комплексы изоляций	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	2	0,5	1,5
6.	Элементы гимнастики.	Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы	3	0,5	2,5
7.	Кросс.	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров.	3	-	3
		Шаги с использованием contraction и release	1	-	1
		Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	1	-	1
8.	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)	2	0,5	1,5
		Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)	2	-	2
9	Изучения техники движений танца афроджаз	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)	2	0,5	1,5
		Комбинации шагов	1	-	1
		Танцевальные комбинации	2	-	2
10.	Подготовка к итоговому занятию		1	-	1
11.	Итоговое занятие		1	-	1
12.	<b>ИТОГО</b>		37	3	34

### Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2010.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2011.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2015.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2017.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2013.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2018.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс. - <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб: СПбГУП, 2016.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2019.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.