

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЕ
«КРАСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА
«ВДОХНОВЕНИЕ»

Принято на заседании
Педагогического совета
От « 03 » марта 2025 г.
Протокол № 14

Утверждаю
и.о. директора МУДО «КДХШ
«Вдохновение»
Блинов П.Н.
Приказ № 119 от 03.03 2025г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категории: 7 – 10 лет

Автор – составитель:
Булдакова К.С. -преподаватель
МУДО «Красногорская детская
хореографическая школа
«Вдохновение»

Красногорск 2025

Содержание программы

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....3
- Срок реализации общеразвивающей программы «Современный танец».....3
- Объем учебного времени.....4
- Форма проведения учебных занятий.....5
- Цели и задачи общеразвивающей программы «Современный танец».....5
- Методы обучения.....6
- Сведения о затратах учебного времени.....7
- Годовое требование к обучению.....7

II. Содержание учебного плана (учебной программы)..... 8

- «Contemporary» - 1 год обучения..... 8-9
- «Contemporary» - 2 год обучения..... 9
- «Contemporary» - 3 год обучения..... 9-10
- «Contemporary» - 4 год обучения..... 10-11

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.....11

1. Форма подведения итогов реализации программы..... 11-14

IV. Методическое обеспечение учебного процесса.....14-16

V. Материально-технические условия реализации общеразвивающей

программы.....16

VI. Список методической литературы.....16

I. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец» разработана в соответствии с Уставом МУДО «КДХШ «Вдохновение» и рассчитана на базовый уровень (4 года) освоения. Направленность программы – художественная. Данная программа рекомендована к реализации в МУДО «КДХШ «Вдохновение».

Российское общество на современном этапе его развития предъявляет особые требования к системе образования. Сегодня, в качестве важнейших, выдвигаются задачи всестороннего развития личности, формирования в сознании подрастающего поколения ценностных ориентаций, удовлетворение потребности человека в самовыражении, интеллектуальном, культурном и нравственном совершенствовании. Поэтому возникла актуальность разработки общеразвивающей программы обучения для детей и подростков 8-11 лет.

На занятиях по современному танцу происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Учебные предметы по современному танцу направлены на приобщение детей и подростков хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией в системе дополнительного образования.

Занятия по современному танцу развивают музыкальность, пластичность, ритмичность и память, которые помогают выявлению творческих задатков учеников.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся и младшего, и старшего возраста. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

2. Срок реализации общеразвивающей программы «Современный танец»

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец» составляет 4 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предметов по «Современному танцу».

1 год обучения

Таблица 1

№	Наименование дисциплин, разделов	Количество часов		
		Практика	Недельная аудиторная нагрузка	Всего
1	Contemporary	160	4	160
Итого:		160	4	160

2 год обучения

Таблица 2

№	Наименование дисциплин, разделов	Количество часов		
		Практика	Недельная аудиторная нагрузка	Всего
1	Contemporary	160	4	160
Итого:		160	4	160

3 год обучения

Таблица 3

№	Наименование дисциплин, разделов	Количество часов		
		Практика	Недельная аудиторная нагрузка	Всего
1	Contemporary	160	4	160
Итого:		160	4	160

4 год обучения

Таблица 4

№	Наименование дисциплин, разделов	Количество часов		
		Практика	Недельная аудиторная нагрузка	Всего
1	Contemporary	160	4	160
Итого:		160	4	160

4. Форма проведения учебных занятий:
мелкогрупповая, групповая (2-10 человек).

Продолжительность урока по «Contemporary» – 2 часа.

5. Цели и задачи общеразвивающей программы «Современный танец»

Цели: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций на основе техник «Contemporary», а также выявления наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи:

- овладения знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного

аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений, и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- развитие интереса к предмету «Contemporary» и хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками «Contemporary», позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и

публичных выступлений.

6. 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 направления «Contemporary» в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебных предметов и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

7. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Contemporary», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Таблица 5

«Contemporary»

Срок обучения 4 года

	Распределение по годам обучения			
Год обучения	1	2	3	4
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	40	40	40	40
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	4	4	4	4
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	160	160	160	160
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	640			

Аудиторная нагрузка по учебным предметам «Contemporary» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

8. Годовое требование к обучению

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Программа включает в себя основной комплекс движений у станка, на середине зала и на полу, дает право преподавателю на творческий подход к её осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 8-11 лет. Преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений направлений «Contemporary».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ)

Срок обучения 4 года

1 год обучения

«Contemporary»

В первый год обучения по предмету «Contemporary» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитания силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Тема 1. Основные принципы танца «Contemporary». Структура тела и её роль в движении.

Тема 2. Позвоночник и его основные отделы. Roll up, roll down.

Тема 3. Flat back, arch.

Тема 4. Contraction, spiral.

Тема 5. Понятие release. Release в работе с позвоночником.

Тема 6. Дыхание как формообразующий фактор

Тема 7. Понятие центра. Центр и периферия.

Тема 8. Техника активного центра. Отдельный движенческий центр. Его траектория, сила, энергия.

Тема 9. Понятие ведущего центра.

Тема 10. Партитура центров. Принцип цепной реакции.

Тема 11. Импульс, его энергия, скорость, варианты прохождения по телу.

Тема 12. Круговые движения корпуса.

Тема 13. Центробежные и центростремительные движения.

Тема 14. Понятие свинг и принципы его исполнения.

Тема 15. Основные виды свинговых движений.

Тема 16. Различные варианты шагов. Бег.

Тема 17. Перекаты в положении лежа и сидя, кувьрки.

Тема 18. Понятие слайд.

2 год обучения

«Contemporary»

Во второй год обучения продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности, совершенствование техники, и осмысленности танца.

Тема 1. Взаимодействие с гравитацией.

Тема 2. Ощущение веса при движении.

Тема 3. Использование силы инерции при движении.

Тема 4. Изучение основных положений и позиций рук. Координация рук в современном танце.

Тема 5. Изучение основных поз современного танца. Tilt. Diagonal level. Level T.

Тема 6. Особенности plie в современном танце.

Тема 7. Battement tendu/brush. Battement tendu jete/brush.

Тема 8. Rond de jambe par terre.

Тема 9. Battement fondu.

Тема 10. Grand battement jete (swing,kick).

Тема 11. Особенности adagio в современном танце.

Тема 12. Падения, переход из одного уровня в другой.

Тема 13. Введение в adagio смены уровней и падений.

Тема 14. Прыжки по параллельным позициям. Прыжки по выворотным позициям.

Тема 15. Использование силы инерции в прыжках.

Тема 16. Прыжки с продвижением.

Тема 17. Специфика исполнения вращений в современном танце.

Тема 18. Вращения с продвижением.

3 год обучения

«Contemporary»

На третьем году обучения начинается работа над контактным взаимодействием: изучаются правила отдачи веса партнеру, понятия ведущий-ведомый, происходит ознакомление с принципами контактной импровизации.

Тема 1. Техника Flying low. «Заземленный» центр.

Тема 2. Работа с полом как с партнером.

Тема 3. Падение и отражение движения.

Тема 4. Работа с различными уровнями.

Тема 5. Значение release в технике замбрано.

Тема 6. Мобильность движения, смена направлений и энергий движения.

Тема 7. Правила и варианты перехода из уровня в уровень.

- Тема 8.** Работа с партнером. Ощущение веса партнера.
- Тема 9.** Понятие общего центра в контактной импровизации.
- Тема 10.** Принципы отдачи веса.
- Тема 11.** Понятие ведущий-ведомый в контактной импровизации.
- Тема 12.** Переходы из уровня в уровень, используя вес партнера.
- Тема 13.** Изучение low table и high table.
- Тема 14.** Виды и принципы исполнения roll в контактной импровизации.
- Тема 15.** Доверие как один из основных принципов в работе с партнером.
- Тема 16.** Правила исполнения поддержек. Силовые и инерционные поддержки.
- Тема 17.** Движенческие стимулы в импровизации.
- Тема 18.** Способы закрепления импровизационных форм движения.

4 год обучения

«Contemporary»

Продолжается работа над развитием пластичности, выразительности, артистичности, музыкальности и манеры исполнения.

- Тема 1.** Концепция взаимодействия с гравитацией.
- Тема 2.** Концепция естественного движения.
- Тема 3.** Движения за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде.
- Тема 4.** Особенности более полного использования пространства в Contemporary.
- Тема 5.** Работа над дыханием в движении.
- Тема 6.** Упражнения на использования пространства.
- Тема 7.** Работа над манерами и стилем исполнения.
- Тема 8.** Работа над освобождением тела.
- Тема 9.** Понятие «паттерны» и способы освобождения от них.
- Тема 10.** Работа над ритмической свободой учащихся.
- Тема 11.** Понятие «fall and recovery»
- Тема 12.** Понятие «gravity momentum-suspension»
- Тема 13.** Импровизационные техники.
- Тема 14.** Основные принципы техники Гага.
- Тема 15.** Основные принципы техники М.Грэхем
- Тема 16.** Основные принципы техники Х.Лимона
- Тема 17.** Основные принципы техники М.Каннингема
- Тема 18.** Основные принципы техники Л.Хортон

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

Знать:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций contemporary;
- знание элементов и основных комбинаций джаз-танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

Уметь:

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в стретчинге;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие, концертная деятельность, творческий отчет коллектива.

В качестве **методов** отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ блиц-опросов по итогам каждого занятия; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях; творческих отчетах и открытых занятиях.

Таблица 6

Критерии	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Координационные движения	Обучающийся хорошо знает и применяет все	У обучающегося не всегда присутствуют	Обучающийся недостаточно хорошо

	виды техники в хореографии и справляется со всеми сложными комбинациями, координационными упражнениями	точность движений в сложных комбинациях	согласовывать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях и справляется не со всеми видами хореографии
Эмоциональное восприятие	Обучающийся отзывчив, музыкален, ярко выражены театральные сценические способности	Обучающийся не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощен в сценических образах	Обучающийся недостаточно хорошо согласовывать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях и справляется не со всеми видами хореографии
Техническое исполнение	Обучающийся отлично выполняет самые сложные танцевальные элементы в продолжительной связке, с большой выносливостью	Обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но недостаточно вынослив и грамотен в исполнении	У обучающегося не всегда хватает выносливости выполнять технически правильно танцевальные и силовые элементы
Теоретические знания	Обучающийся хорошо знает все виды движений их названия и	Обучающийся хорошо знает все виды движений, но не всегда может правильно	Обучающийся недостаточно хорошо знает названия и способы показа

	применения	продемонстриро- вать	танцевальных движений
--	------------	-------------------------	--------------------------

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала. При аттестации учитывается участие в концертах, конкурсах и фестивалях.

Таблица 7

№	Какие знания, умения и навыки контролируются	Дата	Форма проведения
1 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	Анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка.	май	Концертная деятельность
2 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	Анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка.	март	Концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	Концерт
3 год обучения			
1	Развитие музыкальности, ритмичности, техничности.	декабрь	Анализ занятия

2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка.	март	Концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	Концерт
4 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	Анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка.	март	Концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	Концерт

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебных предметов по общеразвивающей программе «Современный танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие гибкости корпуса, укрепления физической выносливости, освоение позиций рук, элементарных навыков координаций движений, развитие музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных и современных спектаклей.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально-личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематическом плане необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

V. Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы «Современный танец»

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 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 на 2м на одной стене;
- наличие музыкальной аудиоаппаратуры (колонка, магнитофон);
- видеоаппаратура;
- электронные носители информации – флеш-карты и пр.,
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания ремонта балетных залов.

VI. Список методической литературы

1. Александрова Н.А., Голубева В.А.- Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб.: Лань, 2016 г.
2. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора», 2013 г.
3. Есаулов И.Г. – Устойчивость и координация в хореографии: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Лань, 2017 г.-160с.
4. Зайфферт Д. – Педагогика и психология танца: Заметки хореографа: Учебное пособие. – СПб.: Лань, 2016 г.- 128с.
5. Лукьянова Е.А.- Дыхание в хореографии: Учебное пособие.- СПб.: Лань, 2017 г.-184с.
6. Никитин В.Ю. – Модерн-Джаз танец. История. Методика. Практика.- ГИТИС, 2000 г.
7. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших», 2008 г.