ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное нетиповое автономное общеобразовательное учреждение культуры
«Гимназия «Арт-Этюд»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Гимназии
Протокол №1 от 26.08. 2026
Секретарь Ускова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд»
Приказ № 108-уч/6 от 27.08.2026
Семенова А.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Сысоева А.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»
срок освоения программы 8 лет

Предметная область
ВО.01. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММА
по учебному предмету
ВО.01.УП.01. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Екатеринбург, 2026

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени;
2. Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
2. Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список методической литературы

1. Список методической литературы.

Приложение 1

Учебно-тематический план

I. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по учебному предмету «Современный танец» входит в вариативную часть дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства: «Хореографическое творчество». Программа разработана в МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд» в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

Современный танец - это многожанровый и эстетический разноплановый феномен. В настоящее время при неуклонном росте интереса к современному танцу, активном развитии различных его стилей и направлений создание учебной программы по данному предмету является актуальным. С каждым годом всё больше российских и зарубежных хореографов и балетмейстеров обращаются к современной пластике, сочетают классическую хореографию и современные стили, трактуют старые известные сюжеты и постановки по-новому, облекая их в рамки современности.

Учебная программа «Современный танец» разработана на основе анализа программ по предмету «Джаз-танец», «Модерн-джаз танец», «Современный танец» для детских школ искусств и хореографических школ и специальной методической литературы, посвящённой проблемам и специфике современного танца.

Содержание учебного предмета «Современный танец» тесно связано с комплексом таких базовых учебных предметов, как «Ритмика», «Гимнастика», «Танец», «Классический танец».

Освоение предмета «Современный танец» даёт базовые знания о существующих техниках и направлениях современного танца, способствует гармоничному развитию физических качеств, формируют необходимые технические навыки, позволяет раскрыть творческий потенциал учащихся, даёт импульс к самосовершенствованию и постоянному личностному росту.

Данная программа формирует высокую художественно-эстетическую и исполнительскую культуру, развивает музыкальный вкус и культуру общения, знакомит с современными тенденциями в мире хореографического искусства.

Практическая значимость учебной программы заключается в определении наиболее рациональных и эффективных методов и условий обучения современному танцу с учётом традиций и опыта, сложившихся в учебном заведении с предпрофессиональной ориентацией.

2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец»

Срок реализации данной программы составляет 5 лет.

3.Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд» на реализацию предмета «Современный танец»:

Таблица 1

Классы/Количество часов	3-7 классы					
	Количество часов (общее на 5 лет)					
Максимальная нагрузка (в часах)	313,5					
Количество часов на аудиторную нагрузку	313,5					
Общее количество часов на аудиторные занятия	313,5					
Классы	3	4	5	6	**7**	8
Недельная аудиторная нагрузка	1,5	2	2	2	2	-

4.Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета «Современный танец»

Основной **целью** учебного предмета является:

- создание условий для развития танцевально-исполнительских, творческих способностей учащихся, их культурного роста и самореализации посредством обучения современному танцу в соответствии с ФГТ.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

Обучающие:

- формирование у учащихся комплекса практических и теоретических знаний, умений и навыков в области современного танца, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в сфере хореографического искусства;
- формирование навыка индивидуальной (сольной) и коллективной (ансамблевой) работы.

Воспитательные:

- создание условий для развития активной творческой личности, ориентированной на самосовершенствование, познание мира, участие в жизни общества;
- создание условий для социального и профессионального самоопределения;
- воспитание таких важных качеств, как сила воли, терпение, целеустремлённость, инициатива, ответственность;
- формирование ценностных ориентиров в сфере культуры и искусства, воспитание эстетического вкуса.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- развитие интеллектуальных и психофизических качеств: пространственное мышление, образное мышление, внимание, быстрота реакции, память, слуховое и зрительное восприятие;
- развитие музыкальных способностей: чувство ритма, темпа, динамики, эмоциональная отзывчивость;
- развитие коммуникабельности, умения трудиться сообща и нести ответственность за партнёров.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Современный танец»

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 продуктивной реализации поставленной цели и задач учебного предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, сравнение, обобщение);
- наглядный (качественный показ, просмотр видеоматериалов по теме, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня);

- практический (воспроизведение упражнения);
- аналитический (анализ, самостоятельный разбор, развитие логического мышления);
- эмоциональный (создание и передача образов, художественное восприятие);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей и уровня подготовки;
- последовательный (принцип от простого к сложному).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Современный танец»

Материально-техническая база МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

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

- хореографический класс (на 12-14 обучающихся), имеющий пригодное для танца линолеумное покрытие, балетные станки (палки) и зеркала;
- музыкальные проигрыватели (CD, MP3, USB)
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- классы для работы с аудиоматериалом, видеоматериалом;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета « Современный танец»

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

Таблица 2

	Распределение по годам обучения							
Классы	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	-	-	33	33	33	33	33	
Количество часов на аудиторные занятия (в неделях)	-	-	1,5	2	2	2	2	
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	-	-	49,5	66	66	66	66	
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	-	-	313,5					

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, творческим конкурсам и другим мероприятиям.

Консультации в 3-7 классах проводятся рассредоточено, поэтому резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной 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, каждый из которых имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Годовые требования

Реализация программы предусматривает два этапа:

Первый этап обучения (3-4 класс). На данном этапе закладывается основная движенческая база современного танца: изучаются базовые элементы танцевального джаза, модерн-джаза, постепенно и последовательно вводятся новые термины и понятия, освоенные элементы соединяются в комбинации. На первом этапе вырабатывается выносливость, мышечная сила, уделяется внимание развитию координации, амплитуды движений, пластичности и свободы тела.

Второй этап предусматривает качественно новую ступень обучения. На данном этапе суммируются приобретенные учащимися знания и навыки, вводятся сложные, развёрнутые и насыщенные по координации движений комбинации, усложняются технические приёмы. Уделяется большое внимание эмоциональной выразительности, манере исполнения, музыкальному восприятию. На втором этапе обучения отводится больше времени для аналитической деятельности учащихся, осмысленной самостоятельной работы (разогрев и повторение пройденного материала перед уроком, сочинение комбинаций и переложение их на различный музыкальный материал, творческая работа в паре и группах, импровизация, оценка работ со стороны и т. д.).

Благодаря поэтапному освоению программы обеспечивается непрерывность и преемственность образовательного процесса, проводятся межпредметные аналогии. Это способствует более эффективному изучению предмета «Современный танец».

Содержание программы для каждого этапа обучения составлено с учётом физических, психологических и возрастных особенностей детей:

- физическая нагрузка увеличивается постепенно;
- уровень сложности движений нарастает последовательно и зависит от возможностей учащихся, их индивидуальных способностей и скорости освоения ими программы.

Урок состоит из следующих разделов:
- разогрев
- техника изоляции
- упражнения для позвоночника
- упражнения на координацию
- стрейтчинг
- кросс
- танцевальные комбинации

Основная задача разогрева - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Разогрев может производиться на середине зала, у станка или в партере. В комплекс разогрева могут входить: упражнения stretch- характера, наклоны, скручивания и повороты торса, упражнения для разогрева стоп (могут быть заимствованы движения классического экзерсиса plié, releve, battement tendu и т. д.), упражнения для расслабления позвоночника (swing, drop и т. д.). Комплекс разогрева может варьироваться в зависимости от задач урока и составляет примерно 5-10 минут.

Следующий раздел – техника изоляции, должен быть более насыщен упражнениями, при которых происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Первоначально все движения центров исполняются отдельно в «чистом виде», далее соединяются в комбинации (крест, квадрат, круг, полукруг), затем осваиваются более сложные ритмические структуры. Последний этап – координация нескольких центров. Движения центров могут быть последовательными, передаваться по цепочке при помощи импульсов, могут быть параллельными, противоположными.

Раздел «упражнения для позвоночника» включает все виды движений, направленные на развитие подвижности позвоночника во всех его отделах (наклоны торса, изгибы, спирали, волны, contraction, release и др.)

Координация применяется во всех разделах урока. Первоначально координируется работа изолированных центров. Затем эта координация усложняется (три, четыре центра, параллельно, оппозиционно, с различными ритмическими рисунками). Постепенно центры координируются во время передвижения.

Упражнения, входящие в раздел stretch, позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются несколькими способами: фиксированными наклонами торса к ногам, пульсирующими наклонами, открытие ноги с помощью рук.

Раздел «кросс» подразумевает передвижение в пространстве, развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру и стиль джаз и модерн-джаз танца. Включает различные виды шагов, прыжков и вращений.

Комбинации являются завершающим разделом урока, способствуют закреплению пройденного материала и реализации его через танец. Комбинации могут содержать различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, прыжков, перекатов и т. д. Могут исполняться в различных ракурсах и направлениях в партере, на середине зала, в продвижении, движения могут переходить из одного уровня в другой. Танцевальные комбинации зависят от фантазии педагога и определяются уровнем подготовки учащихся на данном этапе. Главное требование к комбинации – танцевальность, выразительность, стиль.

Требования по годам обучения.
3 класс (1 год обучения)

Аудиторные занятия – 1,5 час в неделю

Начальный этап является особенно важным в процессе обучения современному танцу. У учащихся появляется новый предмет, незнакомая сложная техника, требующая концентрации внимания, вдумчивой постоянной работы над своим телом, своими ощущениями. Именно на первом году закладывается та основа, на которой выстраивается дальнейшее обучение. Поэтому важно заинтересовать учащихся, доступно и понятно объяснять весь материал, грамотно распределять нагрузку, включать в занятие интересные комбинации, импровизационные и игровые задания.

Цель первого года обучения: ознакомить учащихся и научить качественно исполнять основные позиции, движения и положения джазового танца.

На первом году обучения основными задачами являются:

- взаимосвязь дыхания и движения;
- независимое движение изолированных центров;
- развитие и укрепление всех групп мышц, развитие подвижности суставов;
- растяжка, развитие балетного шага.

Содержание первого года обучения

1. Знакомство с современным танцем. Основные положения корпуса, позиции рук и ног в джазовом танце.

Изучение 3 основных позиций ног: 3 параллельных позиций (I, II, IV) и 3 out-позиций (I, II, III), соответствующих позициям ног в классическом танце. Изучение основных позиций рук, аналогичных классическому танцу, но с вариациями в положении локтя и кисти (вытянутое, округлённое и согнутое положение локтя, вытянутое и сокращённое flex-позиция кисти, напряжённое вытянутое положение пальцев – jazz hand). V-позиция и L-позиция рук.

2. Port de bras

Работа над основными положениями рук, используя различные направления пространства и уровни. Скоординированная работа корпуса и рук.

3. Releve.

Подъём на полупальцы по параллельным и out-позициям (I, II, IV). Releve используется в начале урока в комплексе разогрева, также в комбинациях с demi-plie и grandplie.

4. Plie и grandplie.

Движение аналогично классическому танцу, но имеет больше вариантов за счёт различных позиций ног. В сочетании с releve, plié используется в комплексе разогрева на середине или у станка. По мере освоения материала изучается отдельная комбинация plié.

5. Battement tendu, battement tendu jete.

Движения аналогичны классическому танцу. На начальном этапе может исполняться в классическом виде в простых комбинациях по I out-позиции у станка и на середине. По мере освоения материала изучается battement tendu и battement tendu jete по параллельным позициям в комбинациях с plié, releve. Применение терминов flex-point.

6. Grandbattement jete.

Движение grandbattement jete аналогично движению классического танца. Исполняется на партере после комплекса растяжек и у станка. Исполняется на прямой опорной ноге, с plié, с releve. Положение стопы flex-point.

7. Stretch.

Комплекс упражнений на растяжку. Может исполняться на середине зала в партере или у станка. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей учащихся и с учетом задач, поставленных педагогом на занятии.

8. Flat back.

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию (плоскость), ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов. Изучается у станка по параллельным позициям (I, II), затем на середине зала, положение рук варьируется. По мере освоения добавляется plié и releve.

9. Arch («арка»), curve.

Curve - загиб верхней части позвоночника вперёд и в сторону. Начинается от головы и заканчивается точкой «солнечного сплетения». Поясница не двигается. Arch – прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад.

10. Deep body bend.

Глубокий наклон корпуса (ниже 90 градусов) вперед с прямым позвоночником. Спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Изучается по мере освоения flat back.

11. Roll-down, roll-up, body roll (волна).

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с макушки головы, постепенно опуская каждый позвонок. Roll up- раскручивание корпуса вверх позвонок за позвонком, начиная с копчика и заканчивая макушкой головы. Исполняется на середине зала и в партере.

12. Техника изоляции.

Изоляция – один из основных технических приёмов джазового танца, когда изолируются движения всех частей тела от головы до ног (голова, плечи, грудная клетка, бёдра, колени, стопы, руки, кисти). Каждый центр тела работает независимо от другого. Работа изолированными центрами может проводиться в партере (лёжа или сидя на полу), стоя на середине зала.

Освоение техники изоляции начинается с работы над одним из центров в простой координации и ритмическом рисунке, стоя на середине или в партере.

13. Полицентрия, координация.

Полицентрия является основным принципом джазового танца. По мере освоения техники изоляции координируется работа двух центров вместе (голова-плечи, голова – пелвис, руки – голова и т. д.). Движения центров может быть параллельным или разнонаправленным. Для развития координации даются несложные логичные комбинации для одновременной работы двух центров.

14. Партер

В партере осваивается техника расслабления и напряжения, прорабатываются основные элементы для развития гибкости позвоночника (roll, скручивания, наклоны и др.), вводятся упражнения stretch-характера.

15. Кросс (шаги, прыжки).

Шаги.

На первоначальном этапе изучаются шаги примитива и связующие шаги (flat step, camel walk, «ча-ча-ча», скользящие шаги и др.). Шаги осваиваются в чистом виде, затем добавляется координация с изолированными центрами. Также осваивается бег (широкий бег, сценический бег в plié, бег с разворотами корпуса и др.)

Прыжки.

Прыжки исполняются на середине зала и в продвижении в сочетании с шагами и поворотами, а также в координации с различными центрами:

- Jump-прыжок с двух ног на две (изучается по 1 и 2 параллельной и out- позиции);
- Hop-прыжок с одной ноги на ту же ногу;
- Leap-прыжок с одной ноги на другую.

16. Комбинации.

На первом году обучения комбинации должны быть достаточно простыми по ритмическому рисунку, не большие по длительности и основанные на пройденном материале. В комбинации включаются задания на импровизацию. Главная задача – добиться от учащихся эмоционального, выразительного исполнения движений.

Требования к контрольному уроку

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила и технику выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

Второй год обучения (4 класс)

Аудиторные занятия -2 часа в неделю

На втором году обучения учащиеся продолжают осваивать базовые элементы современного танца. Упражнения исполняются в более ускоренном темпе, с использованием разных ритмических раскладок. Элементы и движения воспроизводятся как в чистом виде (разогрев), так и сочетаются в небольшие комбинации и составляют начальный экзерсис на середине зала. Усложняется координация при движении нескольких центров. На кроссе пройденный материал в первый год обучения преподносится уже в виде шаговых, «танцевальных дорожек», большое внимание уделяется работе с пространством.

Цель второго года обучения: приобретение теоретических и практических навыков исполнения базовых элементов современного танца.

На втором году обучения основными задачами являются:

- терминология современного танца;
- независимое движение изолированных центров;
- развитие и укрепление всех групп мышц, развитие подвижности суставов;
- растяжка, развитие балетного шага.

Содержание второго года обучения.

1. Основные положения корпуса, позиции рук и ног в модерн танце.

Изучаются основные позиции рук и ног модерн-танца. Поза коллапса.

2. Port de bras

Работа над основными положениями рук, используя различные направления пространства и уровни. Скоординированная работа корпуса и рук.

3. Releve.

Подъём на полупальцы по 6-й, 1 и 2 параллельным, 1 и 2 out-позициям. Releve используется в начале урока в комплексе разогрева, также в комбинациях с demi-plie и grandplie, при подготовке к вращениям на середине.

4. Plie и grandplie.

Plié используется в комплексе разогрева на середине или у станка (по всем позициям). По мере освоения материала исполняется отдельная комбинация plié в сочетании с работой корпуса и рук.

5. Battement tendu, battement tendu jete.

Движение battement tendu и battement tendu jete исполняется по параллельным и аут-позициям в комбинациях с plié, releve, с различными положениями рук.

6. Grandbattement jete.

Исполняется на партере после комплекса растяжек и у станка, на середине, с продвижением в пространстве (кросс).

7. Adagio

Adagio аналогично классическому танцу у станка или на середине зала. Отдельные элементы в начале изучения прорабатываются в партере, затем исполняются на середине

зала по параллельным, далее по выворотным позициям ног. Движения могут постепенно сочетаться с работой корпуса и различным положением рук.

8. Stretch.

Комплекс упражнений на растяжку. Может исполняться на середине зала в партере или у станка. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей учащихся и с учетом задач, поставленных педагогом на занятии.

9. Flat back, deep body bend, arch, curve.

Исполняется на середине зала по параллельным позициям ног с разными положениями рук. Добавляется plié и releve, twist корпусом.

Глубокий наклон корпуса (ниже 90 градусов) вперед с прямым позвоночником. Спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Изучается по мере освоения flat back.

10. Roll-down, roll-up, body roll (волна).

Движения исполняются по всем позициям ног, с различным ритмическим раскладом. Постепенно добавляется координация рук.

11. Contraction, release.

12. Координация

Вводятся комбинации с использованием координации рук и ног (шаги с положениями рук ABCD и их вариации) с простым ритмическим рисунком. Постепенно добавляются повороты.

13. Техника изоляции, полицентрия.

При работе над изоляцией вводятся понятия круг, полукруг, крест, квадрат, диагональ. Движения отдельных центров даются в одной и в разных ритмических раскладках. Сочетание двух центров вводится в комбинации на кроссе.

14. Партер

В партере совершенствуется техника расслабления и напряжения, прорабатываются основные элементы для развития гибкости позвоночника (roll, скручивания, наклоны и др.), вводятся упражнения stretch-характера, перекаты.

15. Кросс (шаги, прыжки, вращения).

Шаги.

Совершенствуются основные шаги джазового танца, вводятся шаги и пробежки афро-джаза. Добавляется координация корпуса и рук, работа двух изолированных центров. Вводятся дорожки с простым ритмическим рисунком, основанные на шагах, беге, поворотах, прыжках.

Прыжки.

Прыжки исполняются на середине зала и в продвижении в сочетании с шагами и вращениями, а также в координации с различными центрами:

- Jump-прыжок с двух ног на две (изучается по 1 и 2 параллельной и out- позиции);
- Hop-прыжок с одной ноги на ту же ногу;
- Leap-прыжок с одной ноги на другую.

Вращения.

При освоении вращений в начале обучения уделяется особое внимание подготовительным упражнениям на середине зала. Изучается подготовка к пируэтам по параллельной 1 позиции, затем по 4 позиции. Осваивается preparation к пируэтам. Постепенно добавляются вращения повороты на прямой ноге и в plié.

- chaines на прямых ногах;
- поворот на 3-х шагах на середине и в продвижении.

16. Комбинации.

На втором году обучения комбинации также имеют несложный ритмический рисунок, но уже более насыщены по содержанию элементов. Исполняются как на середине зала с использованием движений в партере, так и в продвижении. Комбинации должны быть различные по стилю, динамической и темповой окраске.

Требования к контрольному уроку

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально, выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
- владеть танцевальным пространством;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
- определять по звучанию музыки характер танца;
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Третий год обучения (5 класс)

Аудиторные занятия – 2 часа в неделю

Третий год обучения предполагает повышение уровня теоретических и практических знаний и навыков учащихся. Качественное исполнение основных позиций, положений и элементов современного танца. Все освоенные движения сочетаются в комбинации, которые исполняются в начале урока (экзерсис на середине зала). Усложняется координация отдельных центров, ритмические рисунки.

Большое внимание уделяется освоению пространства (широкое, амплитудное передвижение, ракурсы, работа в группах и парах).

Целью третьего года обучения является расширение теоретических и практических знаний и навыков.

Основные задачи третьего года обучения:

- работа над координацией движений;
- освоение техники изоляции;
- развитие подвижности суставов, гибкости позвоночника;
- работа с пространством.

Содержание третьего года обучения

1. Основные положения корпуса, позиции рук и ног в джазовом танце.

Уделяется большое внимание правильному положению корпуса, рук и кисти при исполнении различных элементов.

2. Port de bras

Усложняется работа над основными положениями рук, добавляется plié, наклоны и изгибы корпуса, волны. Изучается небольшая комбинация движений на середине зала для развития выразительности корпуса, рук, яркого исполнения основных поз.

3. Releve

Подъём на полупальцы по параллельным и out-позициям (I, II, IV) с добавлением наклонов, скручиваний торса, работой рук по различным позициям.

4. Plie и grandplie.

Plié и grandplie по прежнему входят в состав разогрева («пружинка», plié-releve по параллельным и out-позициям, plié на полупальцах и т. д.). Изучается небольшая комбинация plié на середине зала. Используется перевод рук из позиции в позиции, наклоны и повороты корпуса, переходы из выворотных позиций ног в параллельные, координируется работа головы.

5. Battement tendu, battement tendu jete.

Изучаются небольшие комбинации battement tendu и battement tendu jete по 1 параллельной и out-позиции. Добавляется скоординированная работа головы и рук.

6. Grandbattement jete.

Исполняется на партере после комплекса растяжек в чистом виде, у станка, на середине, с продвижением в пространстве (кросс). Исполняется на прямой ноге, с plié, с releve. По мере освоения движение включается в комбинации кросса и на середине зала.

7. Adagio.

Adagio аналогично классическому танцу на середине зала. Может включать в себя такие движения, как releve lent, developpe, passe, tombe (в зависимости от степени освоения этих движений на предмете «Классический танец»), позы и наклоны корпуса. Движения могут исполняться как выворотно, так и параллельно. Первоначально изучаются несложные комбинации или связки движений, прорабатываются основные движения из adagio. По мере освоения комбинации усложняются работой корпуса и рук, сменой направлений в пространстве.

8. Stretch.

Комплекс упражнений на растяжку. Может исполняться на середине зала в партере или у станка. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей учащихся и с учетом задач, поставленных педагогом на занятии.

9. Flat back, deep body bend, arch, curve.

Движения на уроках прорабатываются в чистом виде, используются в комбинациях.

10. Roll-down, roll-up, body roll (волна).

Движения на уроке прорабатываются отдельно, используются в комбинациях.

11. Contraction, release.

Движения на уроке прорабатываются отдельно, используются в комбинациях.

12. Координация

Усложняются комбинации с использованием координации рук и ног (шаги с положениями рук ABCD и их вариации).

13. Техника изоляции, полицентрия.

Во третьем классе отдельные движения каждого центра группируются в небольшие комбинации с простым ритмом (крест, квадрат, круг, полукруг и т. п.). Координируются движения двух и трёх центров.

14. Партер

В партере совершенствуется техника расслабления и напряжения, прорабатываются основные элементы для развития гибкости позвоночника (roll, скручивания, наклоны и др.), вводятся упражнения stretch-характера, свинговые раскачивания, перекаты. Исполняются небольшие комбинации.

15. Pas de bouree.

Джазовое pas de bouree представляет собой чередование трёх переступаний с одной ноги на другую в plié. Изучается на середине зала, по мере освоения в продвижении, затем с поворотом.

16. Кросс (шаги, прыжки, вращения).

Совершенствуются изученные шаги (flat step, camel walk, side walk, «ча-ча-ча», скользящие шаги и др.). Исполняются различные «шаговые дорожки».

Прыжки:

- Jump с раскрытием ног (шпагат, полушпагат, «верёвочка», «лягушка», «свастика»);
- Hop-passe (с руками во 2 и 3 позиции, с поджатыми ногами, с закручиванием корпуса, с ногой на 45 и 90 градусов в сторону);

17. Комбинации.

На третьем году обучения комбинации технически обогащаются новыми движениями, усложняется ритмический рисунок, амплитуда движений. Возможно использование в комбинациях смены уровней, перекатов, падений, небольших трюковых элементов. Отдельные танцевальные комбинации на уроке должны отличаться темпом, характером и манерой исполнения, разнообразием составляющих движений.

Требования к контрольному уроку

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;

- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполнять движения музыкально грамотно;
- обосновано анализировать выполнение заданной комбинации и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений и грамотно её использовать.

Четвертый год обучения (6 класс)

Аудиторные занятия – 2 часа в неделю

На четвертом году обучения усложняется координация движений отдельных центров, вводятся понятия полицентрия и полиритмия. На середине зала в начале урока исполняется экзерсис, который может дополняться и усложняться в течение года (разогрев, port de bras, plie,). Ускоряется общий темп исполнения движений, усложняется ритмический рисунок.

Цель четвёртого года обучения – развитие координации и амплитуды движений.

Основные задачи четвёртого года обучения:

- работа с различными центрами (полицентрия);
- работа с разными ритмическими рисунками (полиритмия).

Содержание четвёртого года обучения

1. Plie и grandplie.

Исполняется комбинация на середине зала (скоординированная работа рук, изгибы, наклоны, скручивания корпуса, работа на разных уровнях).

2. Battement tendu, battement tendu jete.

Усложняются комбинации battement tendu и battement tendu jete на середине зала. Добавляется новые движения и положения, наклоны и спирали в корпусе, contraction, release.

3. Rond de jambe par terre.

Движение изучается в чистом виде на середине зала с переводом рук из позицию в позицию. По мере освоения исполняется небольшая комбинация rond de jambe par terre. В комбинации используются наклоны, спирали в корпусе.

4. Grandbattement jete.

Исполняется в качестве тренажа после комплекса растяжек, у станка, на середине, с продвижением в пространстве (с шагами). Используется в комбинациях кросса.

5. Adagio.

Усложняется координация движений в комбинации adagio на середине зала. Добавляются наклоны, спирали корпуса, возможно использование уровней (падение, перекат и т. д.).

6. Stretch.

Комплекс упражнений на растяжку. Может исполняться на середине зала в партере или у станка. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей учащихся и с учетом задач, поставленных педагогом на занятии.

7. Flat back, deep body bend.

Движения на уроках прорабатываются в чистом виде, используются в комбинациях. Добавляются наклоны на releve и в plie на полупальцах.

8. Техника изоляции, полицентрия.

Комбинации движений отдельных центров исполняются в более быстром темпе и более сложном ритмическом рисунке.

9. Партер

Вводятся элементы модерн-танца. Исполняются несложные акробатические трюки (перекаты, кувырки, стойка на плече, на лопатках и др.)

10. Pas de bouree.

Исполняется pas de bouree с preparation к пируэту, с пируэтом, с различной координацией рук.

11. Кросс (шаги, прыжки, вращения).

На основе изученных шагов и движений составляются шаговые дорожки с различным темпом, ритмическим рисунком. Добавляются прыжки, вращения, pas de bouree. Особое внимание уделяется свободному владением пространством, амплитуде движений.

Вращения:

-Chaines

-Пируэт (рабочая нога в невыворотном положении, опорная на полупальцах или plie)

Совершенствуются прыжки:

- Jump с раскрытием ног (шпагат, полушпагат, «верёвочка», «лягушка», «свастика»);
- Hop-passe (с руками во 2 и 3 позиции, с поджатыми ногами, с закручиванием корпуса, с ногой на 45 и 90 градусов в сторону);

12. Комбинации.

На четвёртом году обучения комбинации усложняются новыми техническими приёмами, становятся более развёрнутыми, исполняются по группам, с использованием канона, импровизации. Возможно использование в комбинациях смены уровней, перекатов, падений, небольших трюковых элементов.

Требования к контрольному уроку

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять небольшие комбинации;
- добиваться различия в исполнении основных и связующих движений;
- добиваться выразительности в танцевальных комбинациях;
- уметь качественно исполнять движения;
- уметь распределять свои силы, дыхание;
- знать и точно выполнять методические правила;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений;
- знать термины изученных движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца.

Пятый год обучения (7 класс)

Аудиторные занятия – 2 часа в неделю

На пятом году обучения у учащихся формируется осознанное отношение к занятиям, способность к самоанализу, оценке своего труда. Поэтому для развития творческих способностей и раскрепощения вводятся несложные задания на самостоятельное сочинение комбинаций (экзерсис на середине, шаговая дорожка, прыжковая комбинация, поклон). Задание может быть выполнено индивидуально, в парах. Каждую комбинацию автор не только должен продемонстрировать, но и выучить её с классом, выступая в роли педагога.

На пятом году обучения на освоенную общую базу джазового танца накладываются новые технические приёмы, меняется уровень сложности движений и по координации, и по динамике, и по технике исполнения. Большое значение уделяется вращениям (различные туры, пируэты, chaines), укреплению мышц для развития высокого прыжка, растяжкам.

Цель пятого года: развитие технических навыков на новом качественном уровне, развитие и проявление творческих, креативных способностей учащихся.

Содержание пятого года обучения

1. Plie и grandplie.

Исполняется комбинация на середине зала (скоординированная работа рук, изгибы, наклоны, скручивания корпуса, работа на разных уровнях, ракурсы).

2. Battement tendu, battement tendu jete.

Исполняются комбинации battement tendu и battement tendu jete на середине зала (скоординированная работа рук, изгибы, наклоны, скручивания корпуса, ракурсы, вращения, усложненный ритмический рисунок).

3. Rond de jambe par terre.

Исполняется комбинация rond de jambe par terre на середине зала (скоординированная работа корпуса и рук, вращения, использование уровней).

4. Grandbattement jete.

Исполняется в качестве тренажа после комплекса растяжек, у станка, на середине, с продвижением в пространстве (с шагами). Используется в комбинациях кросса.

5. Adagio.

Исполняется танцевальная комбинации adagio на середине зала.

6. Stretch.

Комплекс упражнений на растяжку. Может исполняться на середине зала в партере или у станка. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей учащихся и с учетом задач, поставленных педагогом на занятии.

7. Flat back, deep body bend.

Движения составляются в комбинации, которые входят в экзерсис на середине зала.

8. Swing

Свободное раскачивание любой частью тела (головой, ногой, рукой, торсом) в особом джазовом ритме. Осваивается движение отдельного центра в чистом виде, затем в координации (корпус – руки, корпус-руки-ноги, голова-руки). По мере освоения движения свингового характера добавляются в комбинации.

9. Техника изоляции, полицентрия.

Координируется движение сразу двух или трёх центров, используется более сложный ритмический рисунок.

10. Партер

Совершенствуются элементы модерн-танца. Исполняются несложные акробатические трюки (перекаты, падения, кувырки, стойка на плече и др.).

11. Кросс (шаги, прыжки, вращения).

На основе изученных шагов, прыжков и движений составляются более сложные ритмически шаговые дорожки, активно используются все направления пространства, канон, работа в парах.

Вращения:

-Chaines в plié;

-Пируэт с grandbattement jete;

- Туры со спиралями в корпусе.

Совершенствуются прыжки:

- Jump с раскрытием ног в продвижении (шпагат, полушпагат, «верёвочка», «лягушка», «свастика»);

- Нор с ногой на 90 градусов в сторону, вперёд и с поджатой опорной ногой;

- Leap с pas de bouree.

12. Комбинации.

На пятом году обучения комбинации усложняются и технически, и ритмически. В комбинациях используется смены уровней и ракурсов, вращения, прыжки, pas de bouree. Творческое задание на сочинение комбинации учащимися выполняется самостоятельно, в свободное от урока время. Просмотр комбинации, разучивание ее с классом происходит

на уроке. Педагог при просмотре может дать совет и объяснить, как усовершенствовать комбинацию.

Требования к контрольному уроку

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный срок обучения;
- обосновано анализировать и корректировать собственное исполнение;
- анализировать и уметь находить неточности исполнения движений другими;
- анализировать музыку с точки зрения ритма, темпа, характера, музыкального жанра, стиля;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;
- знать и использовать методику исполнения изученных движений;
- знать терминологию движений и основных поз;
- уметь распределять свои силы, дыхание;

Требования к контрольному уроку

Контрольный урок должен выявить у учащихся полученные за весь курс обучения знания, умения и навыки:

- умение исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал;
- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями;
- освоение законченной танцевальной формы;
- знание и использование методики исполнения изученных движений;
- знание терминологии движений и основных поз;
- знания об исполнительских средствах выразительности танца;
- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
- умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;
- умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;
- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами в танцевальном зале и на сцене;
- знание терминологии классического и современного танца;
- знание элементов и основных комбинаций современного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, положений ног, рук, головы;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене танцевальные композиции на основе современного танца;
- умение исполнять элементы и основные комбинации современного танца;
- умение самостоятельно создавать танцевальные комбинации, используя полученные знания и навыки, применять различные технические приёмы при построении комбинаций;
- умение грамотно распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных выступлений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров и открытых уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного открытого урока. По его итогам выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок

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

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 9

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что дает возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся

выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Современный танец».

На уроках рекомендуется рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о выдающихся балетмейстерах и исполнителях, приводить примеры из их творчества и наследия, наглядно и выразительно демонстрировать то или иное движение, позу, комбинацию, использовать видео материал для наилучшего восприятия образцов танцевального искусства. Педагог должен грамотно подбирать музыкальный материал, учитывая стиль, характер, музыкальные и ритмические особенности того или иного движения, комбинации, не забывая о современных тенденциях в музыке. Во время самостоятельной работы учащихся над композицией этюда (комбинации) педагог должен помогать, направлять, развивать творческую мысль ученика.

На занятиях преподаватель должен стремиться к достижению поставленной им цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений.

В развитии творческого воображения, увлечения миром танцевального искусства значительную роль играют: работа в творческих проектах, посещение спектаклей и концертов современного танца, участие в творческих сменах, мастер-классах, просмотр видео материалов.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности и исполнительской культуры. Поэтому, необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники, работать над умением слушать и анализировать музыку, развивать творческое воображение, пространственное мышление, способность импровизировать, наполнять движение чувством, смыслом, характером, стилем.

Правильная организация учебного процесса зависит от тщательно спланированной работы в целом, глубоко продуманного план урока.

VI. Список методической литературы

1. Александрова Н., Голубева В. Танец модерн. Пособие / СПб.: Издательство «Лань», 2011.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова.-СПб.: Респекс, Люкси, 1996.
3. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. – М.: Искусство, 1963.
4. Костровицкая В. С., Писарев А. А. Школа классического танца. Ленинград: Издательство Искусство, 1968.
5. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.
6. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. М.: Один из лучших, 2006.
7. Общая психология. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. Под редакцией В. В. Богословского. М.: Просвещение, 1973.
8. Перлина Л. В. Танец модерн. Методика. Барнаул Издательство Алтайской государственной академии культуры и искусств, 2010.
9. Попова Е. Основа обучению дыханию в хореографии / Е. Попова. – М.: Искусство, 1968.

Приложение 1

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основные положения корпуса, позиции рук и ног в джазовом танце.	2
2	Port de bras	2
3	Releve	2
4	Plie	2
5	Battement tendu, battement tendu jete	2
6	Grandbattement jete	2
7	Stretch	8
8	Flat back	2
9	Arch, curve	0,5
10	Deep body bend	0,5
11	Roll down, roll up, body roll	1,5
12	Техника изоляции	3
13	Полицентрия, координация	3
14	Партер	2
15	Кросс (шаги, прыжки)	10
16	Комбинации	7
	Итого:	49,5

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основные положения корпуса, позиции рук и ног в модерн танце.	2
2	Port de bras	3
3	Releve	3
4	Plié	4
5	Battement tendu, battement tendu jete	3
6	Grandbattement jete	3
7	Adagio	2
8	Stretch	8
9	Flat back, deep body bend, arch, curve	6
10	Roll down, roll up	4
11	Contraction, release	2
12	Координация	6
13	Техника изоляции, полицентрия	4
14	Партер	4
15	Кросс	10
16	Комбинации	2
	Итого:	66

Учебно-тематический план 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основные положения корпуса, позиции рук и ног в джазовом танце.	2
2	Port de bras	4
3	Releve	2
4	Plié	3
5	Battement tendu, battement tendu jete	3
6	Grandbattement jete	3
7	Adagio	2
8	Stretch	8
9	Flat back, deep body bend, arch, curve	6
10	Roll down, roll up	4
11	Contraction, release	2
12	Координация	6
13	Техника изоляции, полицентрия	4
14	Партер	4
15	Pas de bourre	1
16	Кросс	10
17	Комбинации	2
	Итого:	66

Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Plié	3
2	Battement tendu, battement tendu jete	2
3	Rond de jambe par terre	2
4	Grandbattement jete	6
5	Adagio	3
6	Stretch	8
7	Flat back, deep body bend	4
8	Техника изоляции, полицентрия	8
9	Партер	4
10	Pas de bourre	2
11	Кросс	18
12	Комбинации	6
	Итого:	66

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Plié	2
2	Battement tendu, battement tendu jete	2
3	Rond de jambe par terre	1
4	Grandbattement jete	4
5	Adagio	3
6	Stretch	6
7	Flat back, deep body bend	2
8	Swing	2
9	Техника изоляции, полицентрия	6
10	Партер	6
11	Кросс	18
12	Комбинации	14
	Итого:	66