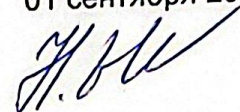


УТВЕРЖДАЮ
Руководитель детской творческой
студии "Юные Русы"
Н.С. Ерохин
01 сентября 2025г



Дополнительная образовательная программа
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Уровень : Базовый

Возраст обучающихся от 10 до 15 лет

2025-2026 учебный год

Автор составитель:
А.Ю. Жаворонкова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формированию художественно - эстетического вкуса, умению выражать чувства и эмоции.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что современный танец помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает 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 технические трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

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:

- 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, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций

№	Темы программы	Содержание
1.	<i>Вводное занятие</i>	История развития современного танца. Основные направления современного танца
2.	<i>Изучение параллельных позиций ног</i>	Вторая и четвертая позиции
3.	<i>Изучение положений рук</i>	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке) Все позиции рук
4.	<i>Основные положения корпуса</i>	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch
5.	<i>Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения</i>	Повороты и наклоны головы, 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; - шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса

6.	<i>Координация изолированных центров</i>	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении
7.	<i>Построение и разучивание экзерсиса у станка и на середине зала</i>	Plie с различными движениями рук Battement tandu et Battement tandu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb par terre с «противоходом» рук Grand Battement Jete (45, 90, 180)
8.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)
9.	<i>Элементы гимнастики</i>	Мостик Стойка на руках Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса
10.	<i>Кросс</i>	Шаги в модерн манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «казак»)
11.	<i>Уровни (верхний, средний, нижний)</i>	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)
12.	<i>Партерные перекаты (транзишен)</i>	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

6.	<i>Координация изолированных центров</i>	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении
7.	<i>Построение и разучивание экзерсиса у станка и на середине зала</i>	Plie с различными движениями рук Battement tandu et Battement tandu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb par terre с «противоходом» рук Grand Battement Jete (45, 90, 180)
8.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)
9.	<i>Элементы гимнастики</i>	Мостик Стойка на руках Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса
10.	<i>Кросс</i>	Шаги в модерн манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «казак»)
11.	<i>Уровни (верхний, средний, нижний)</i>	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)
12.	<i>Партерные перекаты (транзишен)</i>	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

13.	<i>Импровизация</i>	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ» Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов
14.	<i>Танцевальные комбинации</i>	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения.

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение основных движений современного танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Учебно-тематический план и содержание программы

Что должны уметь учащиеся на финальном переводном уроке в конце первого года обучения:

Экзерсис у станка:

- 1 Основные позиции ног: I, II, III и VI.
- 2 Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 3 Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 4 Flat back вперед
 - на прямых ногах
 - на plie
- 5 Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- 6 Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- 7 Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
- 8 Arch по I, II параллельным и out позициям.
- 9 Stretch.
- 10 Lay out.
- 11 Relevé lent на 45 лицом к станку во всех направлениях.
- 12 Grand battements на 90 в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
2. Техника изоляции.
3. Поза коллапса.
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
6. Flat back вперед
 - на прямых ногах
 - на plie
7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
10. Deep body bend.
11. Arch по I, II параллельным и out позициям.
12. Stretch.
13. Lay out.

14. Roll down/ Roll up.

15. Contraction / release.

Кросс:

1 Шаги

- pas de bourre

- pas chasse.

-slide

2 Прыжки

- jump по I, II параллельным и out позициям

- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции

- трамплинные прыжки.

3 Вращения, повороты:

-piruet turn modern

-pencil tour

-passe turn с plie

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.