Ялта 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ХОРЕОГРАФИИ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ ДЛЯ ДЕТСКИХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ ВОЗРАСТА 6-16 И СТАРШЕ ЛЕТ НА УЧЕБНЫЙ ГОД».

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 12 месяцев (XX академических часов)

Автор-составитель:
Султангалиев А.Б.
Руководитель хореографического коллектива «Forma» г.Ялта

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3
1.1. Направленность программы.....3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение.....3
1.3. Актуальность программы.....3
1.4. Отличительные особенности.....4
1.5. Цель и задачи.....5
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ.....6
2.1. Возрастные особенности учащихся детских танцевальных коллективов.....6
2.2. Методы обучения.....8
2.3. Прогнозируемые результаты.....9
2.4. Формы и режимы занятий.....9
РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....10
3.1. Структура урока.....10
3.2. Учебный план и содержание для возраста 6-7 лет.....11
3.3. Учебный план и содержание для возраста 7-8 лет.....12
3.4. Учебный план и содержание для возраста 9-10 лет.....13
3.5. Учебный план и содержание для возраста 11-12 лет.....14
3.6. Учебный план и содержание для возраста 13-14 лет.....16
3.7. Учебный план и содержание для возраста 15 лет и старше.....17
3.8. Мониторинг оценки результатов.....18
РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....18
4.1. Методическое обеспечение.....18
4.2. Материально-техническое обеспечение.....18
4.3. Список литературы.....18
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....21
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ–РАЗРАБОТЧИКЕ.....23

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Настоящая образовательная программа предназначена для реализации педагогами-хореографами и руководителями в детских танцевальных коллективах.

Программа направлена на удовлетворение педагогов и руководителей танцевальных коллективов в потребности структурированного обучения на весь учебный год.

Программа рекомендована танцевальным коллективам, которые хотят развиваться в жанре современной хореографии и обновить свой репертуар.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N° 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последующей редакции Федеральных законов);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022
года N° 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 г. N°816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года N° 09-3242 «О направлении информации» (вместе «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N° ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий»).

1.3. Актуальность программы.

В настоящее время интерес к искусству современной хореографии неуклонно возрастает. Появляются новые танцевальные стили, которые очень привлекают подростков.
Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия.
Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

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..

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

В отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и востребован..

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом педагогов и руководителей на детально разработанный комплекс обучения современному танцу

Программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей педагогов и руководителей танцевальных коллективов в готовом методологическом руководстве.

В процессе, обучающийся получает профессиональные навыки планированию занятий с детскими коллективами, учатся выстраивать график уроков и расписание на весь учебный год. Получает возможность самовыражения в педагогической деятельности, чем совершенствует своё мастерство.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через передачу знаний выстраивать взаимоотношения в коллективе и решению сложных танцевальных задач.

1.4. Отличительные особенности.

Программа «Обучения современному танцу для детских танцевальных коллективов возраста 6-16 и старше лет на учебный год» разработана на основе опыта деятельности автора в качестве педагога и руководителя хореографического коллектива «Forma» г. Ялты и с учетом современных тенденций в области хореографического искусства, посещения мастер-классов педагогов из Санкт-Петербурга, Москвы, высшего профильного образования СГАКИ (Самарская Государственная Академия Культуры и Искусств).

Программа состоит из:

1) видео уроков, разбитых на блок экзерсиса на середине и блок кроссов в которые зашиты: работа с прыжками, вращениями, партером;
2) плана занятий на весь учебный год расписанный по минутам;
3) перечня базовых движений, положений и позиций рук ног и корпуса;
4) музыкальных композиций под каждое упражнение;
5) видео-словарь.

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

1.5. Цели и задачи.

Цель программы – предоставить танцевальному коллективу структурированное обучение современному танцу на весь учебный год.

Задачи программы:
– Избавить руководителя от необходимости поиска педагога современной хореографии, так как по готовой программе может работать педагог любого направления хореографии;
– Повысить грамотность педагогов и владение терминов современной хореографии;
– Выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободной и выразительной передачи различных техник и стилей современной хореографии непосредственно у учащихся их танцевальных коллективов;
− Освоение разнообразных элементов и улучшение исполнительской техники;
− Сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
− Способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Возрастные особенности учащихся детских танцевальных коллективов

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

Младший школьный в*озраст* (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения превалируют, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. *Мышление*

приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области *восприятия* происходит переход от непроизвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. *Память* приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить *приемами запоминания и воспроизведения* для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утеряли той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков.

Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.
В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать

привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

13-15лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти.

Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой
возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания,

умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

2.2. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысление, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:
− метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
− методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

2.3. Прогнозируемые результаты

– готовая программа обучения современному танцу детей 6-16 лет и старше на весь учебный год;
– умение составлять современные танцевальные комбинации;
– грамотный подбор музыкального материала в соответствии с особенностями танцевального стиля;
– знание специальной терминологии;
– основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
– принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
– создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
– творчески реализовать поставленную задачу;
– владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
– владеть навыками сценической практики.

В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в области методики преподавательской деятельности, приобретут большой опыт практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

2.4. Формы и режим занятий

Учебно-тематический план программы рассчитан на ***48 учебные недели*** с 1 августа 2025 г. по 31 июня 2026г.

Продолжительность занятия – **40 минут**, согласно СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного

врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Форма организации деятельности – ***индивидуальная***, основная форма проведения занятий – ***видео-урок***.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 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 исполняются 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 исполнять 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 джаз-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.

3.2. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 6-7 лет

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика
1	Кроссы	23	1	22
2	Экзерсис на середине	11	1	10
3	Видео словарь	3	-	3
4	Музыка для занятий	36	-	-

Содержание программы возраста 6-7 лет:

Кроссы:
– “Бег” четыре урока
– “Кувырки” четыре урока
– “Марш” один урок
– “На четырех” один урок
– “Перекаты” один урок
– “Пловец” один урок
– “Прыжки” пять уроков
– “Шаги” четыре урока

Экзерсис на середине:

– “Батман тандю” один урок
– “Координация” два урока
– “Пассе” один урок
– “Плие” один урок
– “Подготовка к перекатам” два урока
– “Прыжки” один урок
– “Ролл Ап + Ролл Даун” два урока

Видео словарь:

– “Корпус” один урок
– “Ноги” один урок

– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.3. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 7-8 лет

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика
1	Кроссы	28	1	27
2	Экзерсис на середине	15	1	14
3	Видео словарь	3	–	–
4	Музыка для занятий	36	–	–

Содержание программы возраста 7-8 лет:

Кроссы:

– “Шаги лицом-спиной” два урока
– “Шаги боковые” два урока
– “Кувырки” четыре урока
– “Слайды, подготовка шаги в твисте” один урок
– “Слайды, бег в партере один урок
– “Пловец” один урок
– “Прыжки” шесть уроков
– “Батманы вперед”
– “Батманы по сторонам”
– “Батман круговой в партере”
– “Бег” четыре урока
– “Перекаты” три урока

Экзерсис на середине:

– “Разминка (Ролл Ап, Ролл Даун, флэт бэк, бэк бэк, сбоку)” два урока
– “Звезда + эмбрион” один урок

– “Пор Де Бра” один урок
– “Плие” два урока
– “Батман тандю” два урока
– “Батман тандю жете” два урока
– “Ронд” один урок
– “Гранд батман” один урок
– “Прыжки” один урок
– “Подготовка к пируэтам” один урок

Видео словарь:

– “Копус” один урок
– “Ноги” один урок
– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.4. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 9-10 лет

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика
1	Кроссы	24	1	33
2	Экзерсис на середине	18	1	17
3	Видео словарь	3	–	–
4	Музыка для занятий	36	–	–

Содержание программы возраста 9-10 лет:

Кроссы:

– “Шаги” два урока
– “Перекаты” четыре урока
– “Кувырки” пять уроков

– “Слайды” четыре урока
– “Пловец” один урок
– “Прыжки” четыре урока
– “Батманы” шесть уроков
– “Бег” шесть уроков
– “Подготовка к пируэтам” один урок

Экзерсис на середине:

– “Ролл Ап+Ролл Даун (сбоку)” один урок
– “Ролл Ап+Ролл даун+флет бэк+сайд” один урок
– “Подготовка к пируэтам” один урок
– “Пор Де Бра” два урока
– “Плие” два урока
– “Батман тандю” два урока
– “Батман тандю жете” два урока
– “Ронд” два урока
– “Свинги” один урок
– “Прыжки” один урок
– “Гранд Батман” один урок

Видео словарь:

– “Копус” один урок
– “Ноги” один урок
– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.5. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 11-12 лет

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика

1	Кроссы	35	1	34
2	Экзерсис на середине	22	1	21
3	Видео словарь	3	–	–
4	Музыка для занятий	36	–	–

Содержание программы возраста 11-12 лет:

Кроссы:

– “Батманы” четыре уроков
– “Бег” шесть уроков
– “Вес на руки” два урока
– “Вращение” три урока
– “Кувырки”четыре урока
– “На четырех” два урока
– “Пловец” один урок
– “Прыжки” четыре урока
– “Слайды” четыре урока
– “Шаги” три урока

Экзерсис на середине:

– “Батман тандю” два урока
– “Батман тандю жете” два урока
– “Гранд Батман” два урока
– “Плие” два урока
– “Подготовка к пируэтам” один урок
– “Пор Де Бра” три урока
– “Прыжки” один урок
– “Ролл Ап+Ролл Даун (сбоку)” один урок
– “Ролл Ап+Ролл даун+флет бэк+сайд” один урок
– “Ронд” два урока
– “Свинги” два урока
– “Точка” два урока

Видео словарь:

– “Копус” один урок
– “Ноги” один урок
– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.6. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 13-14 лет

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика
1	Кроссы	45	1	44
2	Экзерсис на середине	15	1	14
3	Видео словарь	3	–	–
4	Музыка для занятий	36	–	–

Содержание программы возраста 13-14 лет:

Кроссы:

– “Батманы” три урока
– “Вес на руки” два урока
– “Вращение” три урока
– “Кувырки” два урока
– “Падебуре” шесть уроков
– “Перекаты” пять уроков
– “Прыжки” двенадцать уроков
– “Слайды” шесть уроков
– “Тилт” два урока
– “Шоссе” два урока

Экзерсис на середине:

– “Ролл Ап+Ролл даун+флет бэк+сайд” два урока
– “Точка” один урок
– “Пор Де Бра” два урока
– “Плие” два урока
– “Батман тандю” один урок
– “Батман тандю жете” два урока
– “Ронд” один урок

– “Свинги” один урок
– “Гранд Батман” один урока
– “Подготовка к пируэтам” один урок

Видео словарь:

– “Копус” один урок
– “Ноги” один урок
– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.7. Учебно-тематический план и содержание программы возраста 15 лет и старше

№	Темы программы	Количество уроков		
		всего	теория	практика
1	Кроссы	13	1	12
2	Экзерсис на середине	19	1	18
3	Видео словарь	3	–	–
4	Музыка для занятий	36	–	–

Содержание программы возраста 15 лет и старше:

Кроссы:

– “Гранд Батман” один урока
– “Кросс Джаз” три урока
– “Кросс партер” восемь уроков

Экзерсис на середине:

– “Адажио” два урока
– “Батман тандю” два урока

– “Батман тандю жете” два урока
– “Гранд Батман” два урока
– “Плие” три урока
– “Пор Де Бра” три урока
– “Ронд” два урока
– “Свинги” два урока

Видео словарь:

– “Копус” один урок
– “Ноги” один урок
– “Руки” один урок

Музыка для занятий:

– “Джаз” шесть композиций
– “Пор Де Бра” две композиции
– “Разогрев (Ролл Ап)” одна композиция
– “Тандю + жете” четыре композиции
– “Координация” четыре композиции
– “Кроссы” шесть композиций
– “Плие” четыре композиции
– “Прыжки” три композиции
– “Ронд” две композиции
– “Свинги + Гранд Батман” четыре композиции

3.8. Мониторинг оценки результатов

В рамках реализации программы «Современный танец» применяется следующий механизм оценки результатов обучающихся: обратная связь с разбором по видеозаписи исполнения конкретного упражнения по программе непосредственно учеником (ребенок).

РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение:

− Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
− Наглядные пособия: учебные видеофильмы, музыкальные композиции,
− Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

4.2. Материально-техническое обеспечение:

Образовательный процесс осуществляется с использованием:
– Облачного сервиса Яндекс Диск (основная образовательная среда);
– Сервиса Яндекс Телемост и сервиса Zoom (проведение вебинаров);
– Мессенджера Telegram (для оперативной связи).

4.3. Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
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, 2006.
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, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. – 1998.
47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
48. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
49. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
51. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд- во госуниверситета, 2004.
52. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
53. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. -http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
55. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
56. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.

57. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
59. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
60. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
61. https://kopilkaurokov.ru
62. https://vk.com/dancerussia

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90
.
ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.
ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.
ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.
BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90.
BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно сценического танца.
BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90 вперед, в сторону или назад.
BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.
BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».
BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.
CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.
CORKSCREW TURN (корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.
CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90сохраняя прямую линию торса и рук.
DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах.
DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.
DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.
EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.
EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.
EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.
FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.
FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.
FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.
GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90 и выше вперед, назад или в сторону.
GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.
HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.
HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.
HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.
JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).
JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.
JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.
KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 через вынимание приемом developpe.
LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90 в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.
LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.
LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.
LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.
PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45 или 90.
PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.
PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.
PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения « на полупальцах» и point.
PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.
RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.
ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.
SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).
SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.
SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.
SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.
SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).
SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.
SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.
TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 и выше.
TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.
TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ–РАЗРАБОТЧИКЕ

1. **Фио:** Султангалиев Андрей Борисович.
2. **Место работы, должность**: художественный руководитель театра танца “FORMA”, г. Ялта.
3. **Профессиональное образование:** высшее – ФГОУ ВПО “Самарская государственная академия культуры и искусств”
4. **Квалификация:** Художественный руководитель хореографического коллектива, Преподаватель.