

Управление образованием Новояляинского муниципального округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Новояляинского муниципального округа  
«Дом детского творчества «Радуга»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«28» августа 2025г.  
Протокол № 01

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ ДО НМО «ДДТ «Радуга»  
от 01.09.2025 № 90 од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Современный танец»**  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Иванова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования  
высшей квалификационной  
категории

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Оглавление                                                                                |    |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....                                 | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                                          | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                                                        | 6  |
| 1.3. Планируемые результаты .....                                                         | 6  |
| Раздел 2. Содержание программы .....                                                      | 8  |
| 2.1. Учебный (тематический) план .....                                                    | 8  |
| 2.2. Содержание учебного (тематического) плана .....                                      | 8  |
| Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий .....                            | 10 |
| 3.1. Календарный учебный график .....                                                     | 10 |
| 3.2. Условия реализации программы .....                                                   | 10 |
| 3.2.1. Материально-техническое обеспечение программы .....                                | 10 |
| 3.2.2. Методические материалы .....                                                       | 10 |
| 3.4. Формы аттестации .....                                                               | 11 |
| 3.4.1. Характеристика оценочных материалов .....                                          | 11 |
| РАЗДЕЛ 4. Список литературы.....                                                          | 15 |
| 4.1. Нормативные документы.....                                                           | 15 |
| Приложение.....                                                                           | 17 |
| Приложение 1. Разделы и виды упражнений для групповых, парных индивидуальных занятий..... | 17 |
| Приложение 2. Использование упражнений во время занятий .....                             | 19 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию детей, дают гармоничное пластическое развитие, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка.

**Направленность** программы «Современный танец» - художественная. Программа направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей детей, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

**Актуальность.** Восприятие искусства через танец – важный элемент эстетического наслаждения. Отражая действительность и выполняя познавательную функцию, танец и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Данная программа очень важна, т.к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

**Отличительные особенности программы.** Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно танцевать. При этом не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование танцевальных навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы – это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела

хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, *floor technique*/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

Программа «Современный танец» 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. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Обучение построено на следующих принципах:

- обучение с учётом индивидуальных, возрастных особенностей и природных способностей каждого ребёнка;
- не допущение чрезмерных изнуряющих физических и эмоциональных, интеллектуальных нагрузок;
- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в условиях образовательного процесса;
- привитие обучающимся способов управления собой;
- создание комфортных бытовых условий на занятиях.

Данная программа позволяет решить некоторые социально значимые цели развития личности:

1. Раскрепощение ребёнка: снятие природных зажимов, преодоление внутреннего напряжения;

2. Раскрытия природных способностей, творческого потенциала ребёнка и его познавательного развития путём создания условий для их реализации;

3. Социализация ребёнка как индивидуума в социуме, включая опыт межличностного взаимодействия;

4. Реализация досуга ребёнка в определённой направленности;

5. Допрофессиональная ориентация и подготовка к самостоятельной взрослой жизни.

**Уровень программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся младшего и среднего школьного возраста (10-12 лет). В этом возрасте ребенок сохраняет много детских качеств – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, появляется другая логика мышления. Учения для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только знания и умения, но и определенный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад жизни. Начинается дифференциация внешней и внутренней жизни, утрачивается детская непосредственность, импульсивность, ребёнок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания. Происходит утрата интереса к игре. Сам ход развития детской игры приводит к тому, что игровая мотивация постепенно уступает место учебной, при которой действия выполняются ради конкретных знаний и умений. Что в свою очередь дает возможность получить одобрение, признание взрослых и сверстников. В основе развития, обучения, воспитания детей этого возраста лежит не только наглядно - образное мышление и предметно - чувственная деятельность, а также возможно формирование значительно более высокого уровня психологического развития, элементов логического и абстрактного мышления. Чувствительность и эмоциональность детей данной возрастной группы, создает предпосылки для проявления интереса к самому себе, к людям, к своему здоровью.

**Объем программы, срок освоения** – объём программы – 64 часа. Программа «Современный танец» рассчитана на один год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Режим занятий.** Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут. Длительность занятий составляет 2 часа в неделю по 40 минут.

| Возраст обучающихся | Количество недель | Кол-во занятий в неделю | За год |
|---------------------|-------------------|-------------------------|--------|
| 10-12 лет           | 32                | 2                       | 64     |

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:** фронтальная, индивидуальная.

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная.

**Формы проведения занятий:** игровые занятия; творческие занятия; постановочные занятия; репетиционные занятия; занятия-тренинги; занятия-просмотры; индивидуальные занятия.

**Формы подведения итогов:** открытые занятия, концертная деятельность.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование и развитие художественно-творческих способностей учащихся в области хореографического искусства.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить основам хореографического мастерства;

*Развивающие:*

- развивать творческие способности ребенка, образное мышление, внимание, произвольную память, ассоциативную фантазию, воображение;

*Воспитывающие:*

- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать личностные качества – ответственность, отзывчивость, доброту, чуткость, дружбу и взаимопонимание.

## 1.3. Планируемые результаты

**Метапредметные результаты:**

- способность определять основные рисунки, направления в танце;
- согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе;
- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, формулировать и обосновывать выводы и т.д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах, и прежде всего при исполнении танца;
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в танцевальной группе и социальном окружении и др.

**Личностные результаты:**

- передача движений в танце через выразительность и образность;
- осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;
- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

**Предметные результаты:**

- знание танцевальных движений и элементов;

- сформированность первоначальных представлений о роли музыки и хореографии в жизни человека, их роли в духовно-нравственном развитии человека, взаимосвязи танца и музыки;
- сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному искусству и хореографии и музыкальной деятельности;
- умение воспринимать музыку и танец и выражать к ним своё отношение;
- использование музыкальных образов при создании музыкально-пластических композиций.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| №  | Тема                               | Общее количество часов | теория   | практика  | Формы контроля |
|----|------------------------------------|------------------------|----------|-----------|----------------|
| 1. | Мир хореографии                    | 2                      | 1        | 1         | Наблюдение     |
| 2. | Музыка и танец                     | 2                      | 1        | 1         | Наблюдение     |
| 3. | Постановка корпуса                 | 6                      | 1        | 5         | Наблюдение     |
| 4. | Ориентация в пространстве          | 6                      | 1        | 5         | Наблюдение     |
| 5. | Основные движения и элементы танца | 20                     | 3        | 17        | Наблюдение     |
| 6. | Постановочная работа               | 6                      | 2        | 4         | Наблюдение     |
| 7. | Индивидуальная работа              | 6                      |          | 6         | Наблюдение     |
| 8. | Репетиционные занятия              | 10                     |          | 10        | Наблюдение     |
| 9. | Концертная деятельность            | 6                      |          | 6         | Наблюдение     |
|    |                                    | <b>64</b>              | <b>9</b> | <b>55</b> |                |

### 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

**1. Мир хореографии.** *Теория:* Танец – прекрасный вид искусства. Истоки танца. Как через трудолюбие добиваться возможного для своего возраста мастерства.

**2. Музыка и танец.** *Теория:* танцевальная музыка: марш, полька, вальс, пляска, хоровод. Музыкальный размер. Сильная, слабая доля.

*Практика:* инсценировка песен, импровизация музыкального настроения.

**3. Постановка корпуса.** *Теория:* правильная осанка. Значение правильной осанки в жизни человека. Укрепление осанки средствами хореографии.

*Практика:* постановка корпуса стоя, сидя, лёжа. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительное положение рук (1,2,3). Работа над выразительностью мышц лица.

**4. Ориентация в пространстве.** *Теория:* разнообразие композиционного рисунка: круги, линии, диагональ.

*Практика:* самостоятельный выбор рисунка. Продвижение в различных рисунках по одному, в паре. Объёмность рисунка и его выразительность. Знакомство с новыми рисунками.

**5. Основные движения и элементы танца.** *Теория:* элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание», «притопы», «верёвочка», «гармошка», «моталочка», перескоки, подскоки, перескоки с ударом. Хлопки, как элементы хлопущек, «мячик» - подготовка к присядкам. Правильное дыхание.

*Практика:* отработка основных движений и элементов танца, соединение в танцевальный рисунок.

**6. Постановочная работа.** *Теория:* музыкальный и актёрский анализ произведения. Разбор сюжета.

*Практика:* разучивание комбинаций, работа в ансамбле, рисунки танца, работа над выразительностью, актёрские этюды детей.

**7. Индивидуальная работа.** *Практика:* работа с мальчиками, работа с девочками, работа с солистами, отработка отдельных движений и элементов танца.

**8. Репетиционные занятия.** *Практика:* отработка движений, связки, комбинации, рисунок разучиваемого танца.

**9. Концертная деятельность.** *Практика:* выступления на мероприятиях школьного, городского, районного уровней, участие в фестивалях, конкурсах.

## Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Календарный учебный график

| Год обучения                                                                                                     | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год                                                                                                            | 15 сентября          | 23 мая                  | 32                        | 32                      | 64                       | 1 занятие по 2 часа в неделю |
| Каникулы:<br>Осенние: 27 октября – 02 ноября<br>Зимние: 29 декабря – 11 января<br>Весенние: 28 марта – 05 апреля |                      |                         |                           |                         |                          |                              |

### 3.2. Условия реализации программы

#### 3.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный кабинет хореографии; актовый зал, оборудованный аудио и световой аппаратурой. Это позволяет проводить регулярные концерты. Кабинет теоретических занятий (ноутбуки, мультимедиапроектор, выход в интернет). Раздевалки.

2. Концертная обувь (тренировочная и концертная, концертные костюмы, реквизит в достаточном количестве.

#### 3.2.2. Методические материалы

| № разд ела | Название раздела, темы             | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | Формы учебного занятия            |
|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1          | Мир хореографии                    | Видеоролик, презентация                                            | Лекция, демонстрация, практическая работа                 | Познавательная игра, тестирование |
| 2          | Музыка и танец                     | Видеоролик, презентация, записи музыкальных жанров                 | Беседа, демонстрация, практическая работа                 | Занятие-игра                      |
| 3          | Постановка корпуса                 | Наглядный дидактический материал                                   | Беседа, демонстрация, практическая работа                 | Групповое                         |
| 4          | Ориентация в пространстве          | Наглядный дидактический материал                                   | Беседа, демонстрация, практическая работа                 | Групповое                         |
| 5          | Основные движения и элементы танца | Наглядный дидактический материал                                   | Беседа, демонстрация, практическая работа                 | Групповое                         |
| 6          | Постановочная работа               | Музыка для постановки танцев                                       | Практическая работа                                       | Групповое                         |
| 7          | Индивидуальна                      | Музыка для                                                         | Практическая работа                                       | Групповое,                        |

|   |                         |                              |                     |                        |
|---|-------------------------|------------------------------|---------------------|------------------------|
|   | я работа                | постановки танцев            |                     | индивидуальное занятие |
| 8 | Репетиционные занятия   | Музыка для постановки танцев | Практическая работа | Групповое              |
| 9 | Концертная деятельность | Музыка для постановки танцев | Практическая работа | Групповое              |

### 3.4. Формы аттестации

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для отслеживания образовательных результатов обучающихся используются следующие формы:

1. Журнал посещаемости.
2. Материалы анкетирования и тестирования.
3. Перечень грамот обучающихся.
4. Перечень готовых работ.
5. Заметки и фотоотчёты социальной активности обучающихся (блог творческого объединения).

#### Мониторинг результативности программы:

1. Количество победителей танцевальных конкурсов городского, областного, регионального, всероссийского, международного уровней.
2. Оценка уровня развития танцевальных навыков и умений.
3. Количество и качество концертов (тематических, отчётных, к знаменательным датам и др.)
4. Количество и качество танцевальных номеров, участвующих в различных мероприятиях и концертных площадках города.

#### 3.4.1. Характеристика оценочных материалов

|                       |                                                                                                                                     |                                                                  |                                         |                                                            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                       | Планируемые результаты                                                                                                              | Критерии оценивания                                              | Виды контроля/промеж уточной аттестации | Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики) |
| Личностные результаты | Передача движений в танце через выразительность и образность                                                                        | Умение внести свое отношение к танцу                             | Входящий, промежуточный, итоговый       | Наблюдение                                                 |
|                       | Осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности | Определенный уровень знаний о взаимосвязях «человек – общество». | Входящий, промежуточный, итоговый       | Наблюдение, беседа                                         |
|                       | Освоение гуманистических традиций и ценностей                                                                                       | Умение уважать традиции других людей                             | Входящий, промежуточный, итоговый       | Наблюдение, беседа                                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                           |                                   |                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
|                           | современного общества, уважение прав и свобод человека                                                                                                                                                                 |                                                                                           |                                   |                    |
|                           | Осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе                                                           | Уважение старших; вежливое и грамотное общение со сверстниками, педагогом, другими людьми | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа |
|                           | Понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность                                                                                                                    | Принятие другого человека как члена общества, его культуру                                | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа |
| Метапредметные результаты | Способность определять основные рисунки, направления в танце                                                                                                                                                           | Умение принимать и сохранять учебную задачу                                               | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение         |
|                           | Согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе                                                                                                                                                       | Умение работать в команде                                                                 | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение         |
|                           | Способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, общественную и др.                                                                                                                  | Умение ставить цель, планировать задачи для ее достижения                                 | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа |
|                           | Владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, формулировать и обосновывать выводы и т.д.), использовать современные источники | Работа с различными источниками информации (книга, Интернет, сообщество)                  | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа |

|                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                   |                                             |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
|                       | информации, в том числе материалы на электронных носителях                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                   |                                             |
|                       | Способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах, и прежде всего при исполнении танца                                 | Умение находить решение поставленной задачи; внесение своего отношения к танцу                                                                                             | Промежуточный, итоговый           | Наблюдение, беседа, концертная деятельность |
|                       | Готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в танцевальной группе и социальном окружении                | Умение взаимодействовать со взрослым и со сверстниками в деятельности; готовность к преодолению трудностей; формирование установки на поиск способов разрешения трудностей | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа, концертная деятельность |
| Предметные результаты | Знание танцевальных движений и элементов                                                                                                                                 | Соответствие теоретических и практических умений и навыков программным требованиям                                                                                         | Промежуточный, итоговый           | Наблюдение                                  |
|                       | Сформированность первоначальных представлений о роли музыки и хореографии в жизни человека, их роли в духовно-нравственном развитии человека, взаимосвязи танца и музыки | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                                                                                                  | Промежуточный, итоговый           | Наблюдение, тестирование, опрос             |
|                       | Сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному        | Применение полученных знаний на практике                                                                                                                                   | Промежуточный, итоговый           | Наблюдение, тестирование, опрос             |

|  |                                                                                   |                                                                         |                                   |                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
|  | искусству и хореографии и музыкальной деятельности                                |                                                                         |                                   |                                             |
|  | Умение воспринимать музыку и танец и выражать к ним своё отношение                | Привнесение своего отношения, эмоционального восприятия в танец         | Входящий, промежуточный, итоговый | Наблюдение, беседа, концертная деятельность |
|  | Использование музыкальных образов при создании музыкально-пластических композиций | Умение создать и передать музыкальный образ при помощи движений, мимики | Промежуточный, итоговый           | Наблюдение, концертная деятельность         |

## **РАЗДЕЛ 4. Список литературы**

### **4.1. Нормативные документы**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Устав МАОУ ДО НМО «ДДТ «Радуга».
11. Образовательная программа МАОУ ДО НМО «ДДТ «Радуга».

### **4.2. Рекомендуемый список литературы для педагога**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.

5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.

## Приложение

### Приложение 1. Разделы и виды упражнений для групповых, парных индивидуальных занятий

**РАЗОГРЕВ.** Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

**ПАРТЕР.** В этом разделе занятия используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. Изучение contraction и relies в положении сидя.

**ИЗОЛЯЦИЯ.** Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

#### ГОЛОВА

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. Свинговое раскачивание.

#### ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

#### ГРУДНАЯ КЛЕТКА

1. Движения из стороны в сторону.

#### ПЕЛВИС (БЕДРА)

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
2. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

#### РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий
3. Круги кистью в параллельных направлениях.
4. Положение «свастика».

#### НОГИ

1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
3. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

**РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера).** К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения

движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

**КРОСС.** Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

### ***ШАГИ***

- 1.простые с носка
- 2.на plie
- 3.на полупальцах
- 4.скрестные шаги

### ***ПРЫЖКИ***

- 1.hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

### ***ВРАЩЕНИЯ***

- 1.на двух ногах
- 2.на различных уровнях

Занятие должно завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

## Приложение 2. Использование упражнений во время занятий

| № п.п. | Наименование тем                   | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.     | Вводный урок.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 2.     | Музыка и танец                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 3.     | Постановка корпуса                 | Неактивная растяжка мышц общего воздействия                                                                                                                                                                                                                              | 1            |
|        |                                    | Упражнения stretch характера                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |
|        |                                    | Изучение contraction и relies в положении сидя.                                                                                                                                                                                                                          | 1            |
|        |                                    | Работа в парах. Упражнения 19lié19ch-характера.                                                                                                                                                                                                                          | 1            |
|        |                                    | Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.                                                 | 2            |
| 4.     | Ориентация в пространстве          | Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/                                                                                                                | 1            |
|        |                                    | Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч. | 1            |
|        |                                    | Изоляция. Грудная клетка.                                                                                                                                                                                                                                                | 1            |
|        |                                    | Изоляция. Пелвис.                                                                                                                                                                                                                                                        | 1            |
|        |                                    | Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика». Основные позиции рук, варианты позиций.                                                                       | 1            |
|        |                                    | Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. Основные позиции ног, варианты движения ног.                             | 1            |
| 5.     | Основные движения и элементы танца | Кросс. Шаги: простые с носка, на 19lié, на полупальцах, скрестные шаги.                                                                                                                                                                                                  | 1            |
|        |                                    | Кросс. Прыжки: hop ,jump , leap.                                                                                                                                                                                                                                         | 1            |
|        |                                    | Кросс. Вращения.                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
|        |                                    | Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.                                                                                                                                                                                                          | 1            |
|        |                                    | Разогрев (у станка). Plie –releve.                                                                                                                                                                                                                                       | 1            |
|        |                                    | Разогрев (у станка). Боковые portdebras с оттяжкой от станка.                                                                                                                                                                                                            | 1            |
|        |                                    | Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flakback.                                                                                                                                                                                                   | 1            |

|   |                       |                                                                                                                                                                                                                            |   |
|---|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                       | Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.                                                                                                                                                                  | 1 |
|   |                       | Разогрев (у станка). Grand20lié с выходом в положение flakback.                                                                                                                                                            | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.                                                                                                                                                                 | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Twist                                                                                                                                                                                                  | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.                                                                                                                                                            | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.                                                                                                                                   | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.                                                                                                                                                   | 1 |
|   |                       | Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.                                                                                                                                           | 1 |
|   |                       | Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.                                                                                                                     | 1 |
|   |                       | Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.                                                                                                          | 1 |
|   |                       | Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».                                                            | 1 |
|   |                       | Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Niplift.                                                                                                    | 1 |
| 6 | Постановочная работа  | Кросс. Шаги.                                                                                                                                                                                                               | 1 |
|   |                       | Кросс. Прыжки.                                                                                                                                                                                                             | 1 |
|   |                       | Кросс. Вращения.                                                                                                                                                                                                           | 1 |
|   |                       | Разогрев ног.                                                                                                                                                                                                              | 1 |
|   |                       | Разогрев позвоночника.                                                                                                                                                                                                     | 1 |
|   |                       | Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop.                                                                                                                                                         | 1 |
| 7 | Индивидуальная работа | Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание                                                                                                                                                                       | 1 |
|   |                       | Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.                                                                                                                                                      | 1 |
|   |                       | Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг                                                                                                                                                                            | 1 |
|   |                       | Изоляция. Плечи: Twist, Шейк                                                                                                                                                                                               | 1 |
|   |                       | Изоляция. Грудная клетка. Руки.                                                                                                                                                                                            | 1 |
|   |                       | Изоляция. Пелвис. Ноги.                                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 8 | Репитиционные занятия | Координация. Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu, Shugarleg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук | 1 |
|   |                       | Deep body bends                                                                                                                                                                                                            | 1 |
|   |                       | Положение contraction и release                                                                                                                                                                                            | 1 |

|   |                            |                                           |           |
|---|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|
|   |                            | Глубокие наклоны в положении hinge (хинч) | 1         |
|   |                            | Bodyroll вперед и в сторону               | 1         |
|   |                            | Demi и grand plie                         | 1         |
|   |                            | Battement tendu, battement tendu jete.    | 1         |
|   |                            | Rond de jamb par terre                    | 1         |
|   |                            | Battement fonduи Battement frappe         | 1         |
|   |                            | Grand battement                           | 1         |
| 9 | Концертная<br>деятельность | Концерт                                   | 6         |
|   |                            |                                           | <b>64</b> |