

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМЕНИ В.Д. ПОЛЕНОВА»

Образовательная программа дополнительного образования

«Современный танец»

(для детей от 10 до 13 лет)

Срок реализации – 5 дней

Автор – Лапова А.В. – преподаватель ГБУДО г. Москвы «Детская школа искусств имени В. Д. Поленова»

г. Москва, 2025 г.

Пояснительная записка

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 возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время.

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.

Современный танец 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 близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формированию художественно - эстетического вкуса, умению выражать чувства и эмоции.

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

В процессе занятий обучающийся получает навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца;

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению техниками и стилями современной хореографии;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Условия реализации учебной программы

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами
2. Аудиосистема для музыкального сопровождения
3. Специальная форма для занятий
4. Спортивный инвентарь (гимнастические ковры, кубики)

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Количество часов
1.	Вводное занятие Основные положения корпуса.	История развития современного танца. Основные направления современного танца. Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Rolldown, roll up Flat back Arch Deep Body Bend	1
2.	Изучение параллельных позиций ног. Изучение положений рук. Элементы гимнастики	Вторая и четвертая позиции Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке) Все позиции рук. Мостик Стойка на руках Упражнения стрейч-характера (растяжка, шпагаты) Силовые упражнения.	1
3.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук Battement tendu, Battement tendu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb par terre с «противоходом» рук Grand Battement Jete (45, 90, 180)	1
4.	Кросс Уровни (верхний, средний, нижний) Партерные перекаты	Pas de bourree Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик») Изучение техники исполнения движений партера	1

		- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат. - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревенно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	
5.	Импровизация Танцевальные комбинации	Расслабление, исследование своего тела. Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ» Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте») Составление танцевальных комбинаций.	1