

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Центр развития художественно-эстетической направленности

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в  
области хореографического искусства  
**«Хореографическое творчество»**

Предметная область В.00. Вариативная часть  
**Рабочая программа по учебному предмету**  
**В.01. «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**  
для 4 - 8 года обучения с 8-летним сроком освоения  
Возраст обучающихся: 10-18  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель  
предпрофессиональной программы:  
Ерёменко А.Д., педагог дополнительного  
образования  
Сатюкова О.А., педагог дополнительного  
образования  
Зверева В.Н., старший методист

Разработчик рабочей программы:  
Сатюкова О.А.  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2025

## **Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Предмет «Современный танец» рассматривается в контексте развития хореографического искусства в настоящее время.

Современная хореография – это ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром; способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через пластику и движение; возможность самопознания через танец. Это соответствие движений тела, мироощущение, умелое донесение до зрителя информационного душевного послания.

В современном танце существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировались под влиянием какой-нибудь чётко изложенной философии или определённого видения мира.

### **Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации данной программы составляет 5 лет – с 4-го по 8-ой год обучения. Возраст обучающихся – 10 - 18 лет.

### **Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, составляет 198 аудиторных часов. С 4-ого года обучения по 6-ой год обучения – 33 часа (33 недели), на 7-ом году и на 8-ом году обучения – 49,5 часов (33 недели). Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность – 45 минут с четвертого по шестой год обучения, и с седьмого по восьмой - 1 час 10 минут. Состав группы в среднем 12-14 человек. Группы для детей составляются с учетом возраста и физической подготовки.

Самостоятельная работа по учебному предмету «Современный танец» не предусмотрена.

## Календарный учебный график

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	16	Очная	1	Современный танец как способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение, возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.	наблюдение беседа
2.	Сентябрь	20	Очная	1	Основы техники безопасности и здоровьесбережения. Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
3.	Сентябрь	27	Очная	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	4	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	11	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	18	Очная	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
7.	Октябрь	25	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперёд и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	1	Очная	1	Работа над чистотой движения	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	8	Очная	1	Работа над чистотой и чёткостью исполнения движений детского бессюжетного эстрадного танца.	наблюдение беседа, опрос
10.	Ноябрь	15	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперёд и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
11.	Ноябрь	22	Очная	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
12.	Ноябрь	29	Очная	1	движения движение из стороны в сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание	наблюдение беседа, опрос

					грудной клетки	
13.	Декабрь	6	Очная	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	13	Очная	1	движения грудной клетки: движение из стороны в сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание	наблюдение беседа, опрос
15.	Декабрь	20	Очная	1	движения пельвика: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly	наблюдение беседа, опрос
16.	Декабрь	27	Очная	1	Многообразие позиций и положений рук в современном танце. Позиции ног, свойственные современной хореографии. Позиции ног в parterre. Характерные отличия от позиций и положений в классическом танце. Port de bras.	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	17	Очная	1	Позиции рук: первая позиция, вторая позиция, press-position, jerk position. Положения рук: нейтральное, или подготовительное, V- положения, А-Б-В-положения.	наблюдение беседа, опрос
18.	Январь	24	Очная	1	Три варианта первой позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин- позиция. Три варианта второй позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин- позиция. Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.	наблюдение беседа, опрос
19.	Январь	31	Очная	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	7	Очная	1	Основные элементы современного танца. Знакомство с элементами современного танца их изучение, их изучение и	наблюдение беседа, опрос

					комбинирование. Применение на практике	
21.	Февраль	14	Очная	1	Roll down, roll up. Flat bask илиtable top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
22.	Февраль	21	Очная	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
23.	Февраль	28	Очная	1	Contraction, release, highrelease.	наблюдение беседа, опрос
24.	Март	7	Очная	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)). Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	14	Очная	1	Основные элементы современного танца на полу: Знакомство с элементами современного танца на полу их изучение и комбинирование, применение на практике	наблюдение беседа, опрос
26.	Март	21	Очная	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	4	Очная	1	Положение тела (и продвижение в данном положении): «Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	11	Очная	1	Сpirали в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	18	Очная	1	Сpirали в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
30.	Апрель	25	Очная	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	16	Очная	1	Подготовка к зачёту	наблюдение беседа, опрос
32.	Май	23	Очная	1	Зачёт	наблюдение беседа, опрос

## Календарный учебный график

### 5 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	12	Очно	1	Современный танец как способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение, возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.	наблюдение беседа, опрос
2.	Сентябрь	19	Очно	1	Современный танец как способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение, возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.	наблюдение беседа, опрос
3.	Сентябрь	26	Очно	1	Основы техники безопасности и здоровье сбережения.	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	3	Очно	1	Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	10	Очно	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	17	Очно	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
7.	Октябрь	24	Очно	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперёд и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево;	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	7	Очно	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч;	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	14	Очно	1	движения грудной клетки: движение из стороны в сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание;	наблюдение беседа, опрос

10.	Ноябрь	21	Очно	1	движения полвеса: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly roll).	наблюдение беседа, опрос
11.	Ноябрь	28	Очно	1	Позиции и положения рук, позиции ног.	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	5	Очно	1	Позиции рук: первая позиция, вторая позиция, press-position, jerk position.	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	12	Очно	1	Положения рук: нейтральное, или подготовительное, V- положения, А-Б-В- положения.	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	19	Очно	1	Позиции ног: Три варианта первой позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин- позиция.	наблюдение беседа, опрос
15.	Декабрь	26	Очно	1	Три варианта второй позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин- позиция.	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	16	Очно	1	Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	23	Очно	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
18.	Январь	30	Очно	1	Основные элементы современного танца.	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	6	Очно	1	Roll down, roll up. Flat bask илиtable top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	13	Очно	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
21.	Февраль	20	Очно	1	Contraction, release, highrelease.	наблюдение беседа, опрос
22.	Февраль	27	Очно	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)).	наблюдение беседа, опрос

23.	Март	6	Очно	1	Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
24.	Март	13	Очно	1	Основные элементы современного танца на полу	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	20	Очно	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
26.	Апрель	3	Очно	1	Положение тела (и продвижение в данном положении)	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	10	Очно	1	«Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	17	Очно	1	Сpirали в parterre и их применение в комбинациях.	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	24	Очно	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
30.	Май	15	Очно	1	Подготовка к зачету	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	22	Очно	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

### Интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/27/programma-sovremennoy-tanets-dlya-khoreograficheskogo-otdeleniya>
2. <https://infourok.ru/programma-po-sovremennomu-tancu-954061.html>
3. [http://dshi3-rzn.ru/img/files/obr\\_standarty/heograf/modern\\_dance.PDF](http://dshi3-rzn.ru/img/files/obr_standarty/heograf/modern_dance.PDF)