

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

Дополнительная предпрофессиональная 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, 2026

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной 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 1 группа

№ 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	23	Очная	1	Основы техники безопасности и здоровьесбережения. Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
3.	Сентябрь	30	Очная	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	7	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	14	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	21	Очная	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	11	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	18	Очная	1	Работа над чистотой движения	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	25	Очная	1	Работа над чистотой и чёткостью исполнения движений детского бессюжетного эстрадного танца.	наблюдение беседа, опрос
10.	Декабрь	2	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	9	Очная	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	16	Очная	1	движения движение из стороны в сторону, движение вперед-	наблюдение беседа, опрос

					назад, подъём и опускание грудной клетки	
13.	Декабрь	23	Очная	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	30	Очная	1	движения грудной клетки: движение из стороны в сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	13	Очная	1	движения пелвиса: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	20	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	27	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.	Февраль	3	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.	Февраль	10	Очная	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	17	Очная	1	Основные элементы современного танца. Знакомство с элементами современного танца их	наблюдение беседа, опрос

					изучение, их изучение и комбинирование. Применение на практике	
21.	Февраль	24	Очная	1	Roll down, roll up. Flat back и litable top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
22.	Март	3	Очная	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
23.	Март	10	Очная	1	Contraction, release, highrelease.	наблюдение беседа, опрос
24.	Март	17	Очная	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)). Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	24	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.	Апрель	7	Очная	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	14	Очная	1	Положение тела (и продвижение в данном положении): «Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	21	Очная	1	Спирали в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	28	Очная	1	Спирали в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
30.	Май	5	Очная	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	12	Очная	1	Подготовка к зачёту	наблюдение беседа, опрос
32.	Май	19	Очная	1	Подготовка к зачёту	наблюдение беседа, опрос
33.	Май	26	Очная	1	Зачёт.	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

4 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
34.	Сентябрь	20	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
35.	Сентябрь	27	Очная	1	Основы техники безопасности и здоровьесбережения. Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
36.	Октябрь	4	Очная	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
37.	Октябрь	11	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
38.	Октябрь	18	Очная	1	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа	наблюдение беседа, опрос
39.	Октябрь	25	Очная	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
40.	Ноябрь	8	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
41.	Ноябрь	15	Очная	1	Работа над чистотой движения	наблюдение беседа, опрос
42.	Ноябрь	22	Очная	1	Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского бессюжетного эстрадного танца.	наблюдение беседа, опрос
43.	Ноябрь	29	Очная	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево	наблюдение беседа, опрос
44.	Декабрь	6	Очная	1	движения плеч: подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
45.	Декабрь	13	Очная	1	движения движение из стороны в сторону, движение вперед-назад, подъем и опускание	наблюдение беседа, опрос

					грудной клетки	
46.	Декабрь	20	Очная	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч	наблюдение беседа, опрос
47.	Декабрь	27	Очная	1	движения грудной клетки: движение из стороны в сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание	наблюдение беседа, опрос
48.	Январь	17	Очная	1	движения пелвиса: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly	наблюдение беседа, опрос
49.	Январь	24	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
50.	Январь	31	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
51.	Февраль	7	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
52.	Февраль	14	Очная	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
53.	Февраль	28	Очная	1	Основные элементы современного танца. Знакомство с элементами современного танца их изучение, их изучение и	наблюдение беседа, опрос

					комбинирование. Применение на практике	
54.	Март	14	Очная	1	Roll down, roll up. Flat back и литье top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
55.	Март	21	Очная	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
56.	Апрель	11	Очная	1	Contraction, release, high release.	наблюдение беседа, опрос
57.	Апрель	18	Очная	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)). Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
58.	Апрель	25	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
59.	Май	2	Очная	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
60.	Май	16	Очная	1	Положение тела (и продвижение в данном положении): «Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
61.	Май	23	Очная	1	Спираль в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
62.	Май	30	Очная	1	Спираль в parterre и их применение в комбинациях	наблюдение беседа, опрос
63.	Июнь	6	Очная	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
64.	Июнь	13	Очная	1	Зачёт.	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

5 год обучения 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	16	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	23	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	30	Очно	1	Основы техники безопасности и здоровье сбережения.	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	7	Очно	1	Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	14	Очно	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	21	Очно	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	11	Очно	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперёд и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево;	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	18	Очно	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч;	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	25	Очно	1	движения грудной клетки: движение из стороны в	наблюдение беседа, опрос

					сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание;	
10.	Декабрь	2	Очно	1	движения полвеса: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly roll).	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	9	Очно	1	Позиции и положения рук, позиции ног.	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	16	Очно	1	Позиции рук: первая позиция, вторая позиция, press-position, jerk position.	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	23	Очно	1	Положения рук: нейтральное, или подготовительное, V-положения, А-Б-В-положения.	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	30	Очно	1	Позиции ног: Три варианта первой позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	13	Очно	1	Три варианта второй позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	20	Очно	1	Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	27	Очно	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	3	Очно	1	Основные элементы современного танца.	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	10	Очно	1	Roll down, roll up. Flat back и flat top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	17	Очно	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
21.	Февраль	24	Очно	1	Contraction, release, high release.	наблюдение беседа, опрос

22.	Март	3	Очно	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)).	наблюдение беседа, опрос
23.	Март	10	Очно	1	Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
24.	Март	17	Очно	1	Основные элементы современного танца на полу	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	24	Очно	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
26.	Апрель	7	Очно	1	Положение тела (и продвижение в данном положении)	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	14	Очно	1	«Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	21	Очно	1	Спирали в parterre и их применение в комбинациях.	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	28	Очно	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
30.	Май	5	Очно	1	Подготовка к зачету	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	12	Очно	1	Подготовка к зачету	наблюдение беседа, опрос
32.	Май	19	Очно	1	Подготовка к зачету	наблюдение беседа, опрос
33.	Май	26	Очно	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

5 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	20	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	27	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.	Октябрь	4	Очно	1	Основы техники безопасности и здоровье сбережения.	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	11	Очно	1	Уровни, используемые в современном танце.	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	18	Очно	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	25	Очно	1	Координация движений как основа современного танца.	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	8	Очно	1	Виды движений: (движения головы: наклон вперёд и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево;	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	15	Очно	1	движения плеч: подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, twist плеч;	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	22	Очно	1	движения грудной клетки: движение из стороны в	наблюдение беседа, опрос

					сторону, движение вперёд-назад, подъём и опускание;	
10.	Ноябрь	29	Очно	1	движения полвеса: движение вперёд-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъём бедра вверх, shimmy, jelly roll).	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	6	Очно	1	Позиции и положения рук, позиции ног.	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	13	Очно	1	Позиции рук: первая позиция, вторая позиция, press-position, jerk position.	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	20	Очно	1	Положения рук: нейтральное, или подготовительное, V-положения, А-Б-В-положения.	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	27	Очно	1	Позиции ног: Три варианта первой позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	17	Очно	1	Три варианта второй позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	24	Очно	1	Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	31	Очно	1	Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение. Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	7	Очно	1	Основные элементы современного танца.	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	14	Очно	1	Roll down, roll up. Flat back и flat top. Deep body bend.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	28	Очно	1	Curve, arch. Tilt, lay out. Sidestretch.	наблюдение беседа, опрос
21.	Март	14	Очно	1	Contraction, release, high release.	наблюдение беседа, опрос

22.	Март	21	Очно	1	Волны корпусом (roll dolphin (дельфин), snake (змея), worm (червь)).	наблюдение беседа, опрос
23.	Апрель	11	Очно	1	Twist торса.	наблюдение беседа, опрос
24.	Апрель	18	Очно	1	Основные элементы современного танца на полу	наблюдение беседа, опрос
25.	Апрель	25	Очно	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра.	наблюдение беседа, опрос
26.	Май	2	Очно	1	Положение тела (и продвижение в данном положении)	наблюдение беседа, опрос
27.	Май	16	Очно	1	«Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».	наблюдение беседа, опрос
28.	Май	23	Очно	1	Спирали в parterre и их применение в комбинациях.	наблюдение беседа, опрос
29.	Май	30	Очно	1	Swing в parterre и его комбинирование с проученными элементами.	наблюдение беседа, опрос
30.	Июнь	6	Очно	1	Подготовка к зачету	наблюдение беседа, опрос
31.	Июнь	13	Очно	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

6 год обучения 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	20	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, опрос
2.	Сентябрь	27	Очная	1	Изучение базовых движений и стойки: работа над выравниванием и положением тела.	наблюдение беседа, опрос
3.	Октябрь	4	Очная	1	Контроль дыхания в танце, связь дыхания с движением	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	11	Очная	1	Индивидуальная выразительность, развитие индивидуального стиля и эмоциональности.	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	18	Очная	1	Техника падений и подъемов — безопасность при падениях и техника подъема.	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	25	Очная	1	Акробатические элементы в современном танце	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	8	Очная	1	Танец в сочетании с реквизитом — введение реквизита в танцевальные постановки.	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	15	Очная	1	Интерпретация и создание истории в танце, работа над смыслом и сюжетной	наблюдение беседа, опрос

					линией.	
9.	Ноябрь	22	Очная	1	Баланс и осанка в танце, как правильно держать тело во время движения.	наблюдение беседа, опрос
10.	Ноябрь	29	Очная	1	Работа в парах и группе, как взаимодействовать с другими танцорами	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	6	Очная	1	Вращения и повороты — изучаем основы вращений.	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	13	Очная	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	20	Очная	1	Плавные и резкие движения — учимся чередовать разные стили движений.	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	27	Очная	1	Работа с воображением, создаем образы и истории в танце	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	17	Очная	1	Работа с пространством, как двигаться на сцене или в классе.	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	24	Очная	1	Танцевальные игры для закрепления навыков — игры, чтобы улучшить техник	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	31	Очная	1	Техника изоляций — работа с отдельными частями тела, например, плечами или грудной клеткой.	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	7	Очная	1	Переключение между стилями, переходы из одного стиля в другой в рамках одной комбинации.	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	14	Очная	1	Элементы театрального танца, как задействовать мимику и жесты в танце.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	28	Очная	1	Работа с импульсом и инерцией, как двигаться естественно, используя физику тела.	наблюдение беседа, опрос
21.	Март	14	Очная	1	Танцевальные	наблюдение

					эксперименты: создание необычных движений	беседа, опрос
22.	Март	21	Очная	1	Пространственные паттерны — изучение траекторий и рисунков на полу.	наблюдение беседа, опрос
23.	Апрель	11	Очная	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра	наблюдение беседа, опрос
24.	Апрель	18	Очная	1	Тренировка креативности и вариативности движений.	наблюдение беседа, опрос
25.	Апрель	25	Очная	1	Изучение движений по диагонали	наблюдение беседа, опрос
26.	Май	2	Очная	1	Эмоциональное выражение через мелкие движения	наблюдение беседа, опрос
27.	Май	16	Очная	1	Разработка мини-постановки по выбранной тематике	наблюдение беседа, опрос
28.	Май	23	Очная	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

6 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	20	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, опрос
2.	Сентябрь	27	Очная	1	Изучение базовых движений и стойки: работа над выравниванием и положением тела.	наблюдение беседа, опрос
3.	Октябрь	4	Очная	1	Контроль дыхания в танце, связь дыхания с движением	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	11	Очная	1	Индивидуальная выразительность, развитие индивидуального стиля и эмоциональности.	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	18	Очная	1	Техника падений и подъемов — безопасность при падениях и техника подъема.	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	25	Очная	1	Акробатические элементы в современном танце	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	8	Очная	1	Танец в сочетании с реквизитом — введение реквизита в танцевальные постановки.	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	15	Очная	1	Интерпретация и создание истории в танце, работа над смыслом и сюжетной	наблюдение беседа, опрос

					линией.	
9.	Ноябрь	22	Очная	1	Баланс и осанка в танце, как правильно держать тело во время движения.	наблюдение беседа, опрос
10.	Ноябрь	29	Очная	1	Работа в парах и группе, как взаимодействовать с другими танцорами	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	6	Очная	1	Вращения и повороты — изучаем основы вращений.	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	13	Очная	1	Изоляция отдельных частей тела.	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	20	Очная	1	Плавные и резкие движения — учимся чередовать разные стили движений.	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	27	Очная	1	Работа с воображением, создаем образы и истории в танце	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	17	Очная	1	Работа с пространством, как двигаться на сцене или в классе.	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	24	Очная	1	Танцевальные игры для закрепления навыков — игры, чтобы улучшить техник	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	31	Очная	1	Техника изоляций — работа с отдельными частями тела, например, плечами или грудной клеткой.	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	7	Очная	1	Переключение между стилями, переходы из одного стиля в другой в рамках одной комбинации.	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	14	Очная	1	Элементы театрального танца, как задействовать мимику и жесты в танце.	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	28	Очная	1	Работа с импульсом и инерцией, как двигаться естественно, используя физику тела.	наблюдение беседа, опрос
21.	Март	14	Очная	1	Танцевальные	наблюдение

					эксперименты: создание необычных движений	беседа, опрос
22.	Март	21	Очная	1	Пространственные паттерны — изучение траекторий и рисунков на полу.	наблюдение беседа, опрос
23.	Апрель	11	Очная	1	Постановка корпуса в parterre, определение центра	наблюдение беседа, опрос
24.	Апрель	18	Очная	1	Тренировка креативности и вариативности движений.	наблюдение беседа, опрос
25.	Апрель	25	Очная	1	Изучение движений по диагонали	наблюдение беседа, опрос
26.	Май	2	Очная	1	Эмоциональное выражение через мелкие движения	наблюдение беседа, опрос
27.	Май	16	Очная	1	Разработка мини-постановки по выбранной тематике	наблюдение беседа, опрос
28.	Май	23	Очная	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

7 год обучения 1 группа

№ 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	23	Очная	1	Репетиции с импровизацией на заданную тему	наблюдение беседа, опрос
3.	Сентябрь	30	Очная	1	Анализ современных танцевальных стилей	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	7	Очная	1	Продвинутые техники растяжки и укрепления мышц	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	14	Очная	1	Изучение сложных танцевальных комбинаций	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	21	Очная	1	Работа с акцентами и динамическими переходами	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	11	Очная	1	Погружение в импровизацию — техники и приемы для создания движения на месте.	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	18	Очная	1	Контактная импровизация и парная работа	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	25	Очная	1	Сложные вращения и повороты	наблюдение беседа, опрос
10.	Декабрь	2	Очная	1	Изучение техник выхода из зоны комфорта	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	9	Очная	1	Композиция и создание танцевальных номеров	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	16	Очная	1	Пространственное мышление и взаимодействие с пространством	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	23	Очная	1	Работа над собственным стилем	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	30	Очная	1	Выражение эмоций через танец	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	13	Очная	1	Работа с асимметричными движениями и позами	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	20	Очная	1	Энергетика и сила в танце	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	27	Очная	1	Интерпретация музыки	наблюдение беседа, опрос

18.	Февраль	3	Очная	1	Усложненные техники изоляции	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	10	Очная	1	Элементы контемпорари с акробатикой	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	17	Очная	1	Работа с паузами и замедлением	наблюдение беседа, опрос
21.	Февраль	24	Очная	1	Влияние танца на самоощущение и уверенность	наблюдение беседа, опрос
22.	Март	3	Очная	1	Работа с воображением в хореографии	наблюдение беседа, опрос
23.	Март	10	Очная	1	Практика зеркального отражения движений	наблюдение беседа, опрос
24.	Март	17	Очная	1	Создание мини-соло номеров	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	24	Очная	1	Развитие силы и выносливости для более длительных номеров	наблюдение беседа, опрос
26.	Апрель	7	Очная	1	Элементы танцевальной акробатики на полу	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	14	Очная	1	Роль дыхания в сложных движениях	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	21	Очная	1	Секреты синхронизации в группе, техники для отработки синхронных движений	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	28	Очная	1	Исследование оси тела в сложных движениях	наблюдение беседа, опрос
30.	Май	5	Очная	1	Групповая импровизация	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	12	Очная	1	Создание танцевального образа с использованием костюмов	наблюдение беседа, опрос
32.	Май	19	Очная	1	Движения на полу (floorwork)	наблюдение беседа, опрос
33.	Май	26	Очная	1	Танец в быстром и медленном темпе одновременно	наблюдение беседа, опрос
34.	Июнь	2	Очная	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

8 год обучения 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	20	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	27	Очная	1	Отработка движений с закрытыми глазами	наблюдение беседа, опрос
3.	Октябрь	4	Очная	1	Работа с пространством в четырех направлениях	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	11	Очная	1	Сложные проходки и переходы между танцами	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	18	Очная	1	Развитие пластичности через растяжку с элементами йоги	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	25	Очная	1	Композиционные приемы: круг, спираль, диагональ	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	8	Очная	1	Эффектные прыжки и падения	наблюдение беседа, опрос
8.	Ноябрь	15	Очная	1	Импровизация с заданной темой или предметом	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	22	Очная	1	Танец на импульсе	наблюдение беседа, опрос
10.	Ноябрь	29	Очная	1	Продвинутая изоляция тела	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	6	Очная	1	Танец с элементами партнеринга	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	13	Очная	1	Работа с нестандартной музыкой	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	20	Очная	1	Взаимодействие с реквизитом	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	27	Очная	1	Техника сложных поворотов и вращений	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	17	Очная	1	Динамическое напряжение и расслабление	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	24	Очная	1	Танец в разных уровнях	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	31	Очная	1	Работа с дыханием и ритмом тела	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	7	Очная	1	Экспериментальная импровизация	наблюдение беседа, опрос

19.	Февраль	14	Очная	1	Элементы перформанса в танце	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	28	Очная	1	Создание дуэтов и малых групп	наблюдение беседа, опрос
21.	Март	14	Очная	1	Исследование микро- и макро-движений	наблюдение беседа, опрос
22.	Март	21	Очная	1	Взаимодействие с музыкой и тишиной	наблюдение беседа, опрос
23.	Апрель	11	Очная	1	Исследование телесной памяти в танце	наблюдение беседа, опрос
24.	Апрель	18	Очная	1	Геометрия и симметрия в танце	наблюдение беседа, опрос
25.	Апрель	25	Очная	1	Элементы hip-hop и его подстилей в современной хореографии	наблюдение беседа, опрос
26.	Май	2	Очная	1	Танцевальная импровизация в группе	наблюдение беседа, опрос
27.	Май	16	Очная	1	Хореография с акцентом на дыхание	наблюдение беседа, опрос
28.	Май	23	Очная	1	Контроль веса и распределение усилий	наблюдение беседа, опрос
29.	Май	30	Очная	1	Поиск движения через ассоциации	наблюдение беседа, опрос
30.	Июнь	6	Очная	1	Модерн и классика: смешение стилей	наблюдение беседа, опрос
31.	Июнь	13	Очная	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/27/programma-sovremennyy-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