

**Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
ГБУДО г. Москвы
ДШИ «Родник»
Протокол № 7
от «29» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
от «23» июня 2026 г. № 11/- ОД

Направленность: художественная

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области хореографического искусства
по учебному предмету
«Современный танец»
(Платные образовательные услуги)**

Срок реализации: 1 года

Возраст учащихся: от 9 до 18 лет

**МОСКВА
2026**

Составитель и реализатор программы: преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ
«Родник» Валыгин И.Е.

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Срок реализации учебного предмета;
- Форма проведения учебных занятий

2. Структура и содержание учебного предмета

- График образовательного процесса;
- Структура занятия;
- Учебно-тематический план и содержание тем;

3. Формы и методы контроля, система оценок

- формы контроля;
- критерии оценок;
- диагностика;
- ожидаемые результаты

4. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические приемы;
- Материально- техническое обеспечение

5. Список литературы

1.Пояснительная записка

Хореография, а в частности современный танец, как самостоятельная дисциплина входит в систему студийных занятий. Занятия хореографией помогают снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а так же воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятий танцем, но и для здоровья в целом. Данная программа адресована обучающимся современному танцу в ГБУДО ДШИ «Родник».

Срок реализации программы - 1 год

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Форма обучения – групповое занятие.

Наполняемость группы - от 15 до 30 человек.

Режим занятий: 2 час в неделю – 2 раза по 1 часу (72 часов в год)

Актуальность разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений программы деятельности ГБУ ДО ДШИ «Родник», а также важностью приобщения подрастающего поколения к современному танцу. Многообразие движений современного танца помогает раскрыть эмоциональный характер детей и развить координацию движений, педагог помогает ребёнку умело овладеть своим телом. На основе синтеза различных современных танцевальных направлений, дети лучше воспринимают основы современного танца.

Цель программы: обучение основам современного танца.

Задачи программы:

способствовать освоению учащимися:

- основных элементов современного танца;
- формирование основ физической культуры и навыков здорового образа жизни;
- развитию координации движений;
- умения овладевать пространством; чувствовать тело и управлять им; уверенности и внутренней раскованности телодвижений, их смысловой, выразительности, музыкальности;
- развивать:
- развитие фантазии и образного мышления учеников в области хореографии, обогащение из представлений об искусстве;
- умение овладевать пространством, двигаться по площадке в различных рисунках;
- умение создавать сценический образ;
- научить:
- двигаться под музыку, передовая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- лексике современного танца;

- основным элементам различных по стилю танцевальных форм современного танца;
- чистоте стиля и хорошей манере исполнения;
- двигаться по площадке в различных рисунках;
- овладеть навыками хореографии: пластичностью, гибкостью и растяжкой;
- сформировать представление:
 - о развитии современного танца, его становлении и значимости;
- воспитывать:
 - чувства ансамбля у детей;
 - представление о танцевальном искусстве;
 - культуру общения и поведения в обществе;
- способствовать
 - развитию и усовершенствованию современных танцевальных направлений.

Овладев основными элементами современного танца, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях, связках и танцевальных постановках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет исполняться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а так же развития сценического образа.

Задача программы не подготовить профессионального танцора, а дать возможность учащемуся выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику.

Занятия в студии современного танца органично сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью коллектива, где все участники на всех этапах обучения имеют возможность выступить перед зрительской аудиторией, в том числе в конкурсах и фестивалях, как начального уровня, так и уровня профессионалов.

Данная образовательная программа представляет собой адаптированную программу без учёта базовой хореографической подготовки и возраста обучающихся, а так же с учётом условий занятий. Основой программы является программа С.С.Полякова «Основы современного танца» (2005 год), а так же программа Н.П.Павловой «Хореография» (МГДД(Ю)Т, 2006 год).

В данной программе сокращены часы на изучение элементов классического экзерсиса, учитывая задачи программы, но увеличены часы на элементы современного танца и постановочную работу в связи с поставленной задачей участия в городских конкурсах. В программе уделено особое внимание физической подготовке с учётом индивидуальных физиологических характеристик обучающихся.

Формы контроля

Контролем является проверка: уровня знаний и умений, учебной работы учащихся, а также динамики их музыкального и танцевального развития. Основная форма контроля на занятии: наблюдение за самостоятельным

выполнением учащимися заданий, отдельных танцевальных или танцевально-ритмических упражнений. Проверка знаний по определенным разделам программы проводится по одному разу в каждой учебной четверти в виде контрольных занятий (открытых занятий). По окончании курса обучения проводится контрольное занятие, на котором проверяются знания, полученные за весь курс обучения.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы может быть: участие в концертной деятельности, отчетный концерт отделения, контрольное занятие в конце учебного года.

Критерии оценки

В качестве системы оценивания выбрана трёхуровневая система.

Низкий уровень ставится, когда за время обучения ребёнок научился самостоятельно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, но начинает движение с подсказки педагога; не может сохранять правильную осанку в течение всего занятия, скованные движения. Выполняет некоторые виды танцевальных движений: шаги, прыжки не музыкально с ошибками (с недотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками); путается в порядке рисунка танца. Соответствует оценке «3» - удовлетворительно.

Средний уровень ставится, когда за время обучения ребёнок научился ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки; может самостоятельно начать движение после музыкального вступления; сохраняет правильную осанку в течение всего занятия, но может ошибаться в выполнении некоторых видов танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений, делает эти элементы с не дотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками; запоминает порядок рисунка танца. Соответствует оценке «4» - хорошо.

Высокий уровень ставится, когда за время обучения ребёнок ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, передает не сложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинает движение после музыкального вступления. Сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений. Знание танцев состоящих из этих элементов. Соответствует оценке «5» - отлично.

Параметры и критерии оценивания представлены в Таблице:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка	Знание специальной	1. <u>Минимальный уровень:</u> Затруднения при ответе.	Опрос

	терминологии (название основных танцевальных движений, упражнений, элементов танцев и т.п.)	Необходимость дополнительных вопросов со стороны педагога. <u>2.Средний уровень:</u> В ответе нет точного определения, формулировка своими словами. <u>3.Максимальный уровень:</u> Четкие ответы на вопросы по пройденным темам.	
II. Практическая подготовка 1. Качество исполнения танцевальных композиций	-Умение самостоятельно использовать танцевальные элементы -Умение ориентироваться в пространстве. -Умение правильно выполнять основные танцевальные движения.	1. <u>Минимальный уровень:</u> - учащийся недостаточно хорошо ориентируется в пространстве; - сохраняет правильную осанку, но иногда не вытягивает колени, сутулится, поднимает плечи, опускает подбородок; - выполняет некоторые виды танцевальных движений (шаги, бег, прыжковые движения), но делает эти элементы с недотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками, не музыкально; - не держит интервалы. 2. <u>Средний уровень:</u> - ребенок ориентируется в пространстве, ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, передает не сложный музыкально-ритмический	Просмотр

2. Творческие навыки		рисунок; - самостоятельно начинает движение после музыкального вступления; - сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений, делает эти элементы иногда с не дотянутыми стопами, коленями, корпусом и руками. <u>3 Максимальный уровень:</u> - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; -свободно ориентируется в пространстве; - ритмично двигается в соответствии с разнообразным характером музыки; - самостоятельно начинает движение после музыкального вступления; - сохраняет правильную осанку, выполняет виды танцевальных движений: шагов, бега, прыжковых движений. <u>1. Минимальный уровень:</u> - ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога;	
-----------------------------	--	--	--

	- Развитость навыков сценического общения	- ребенок не готов к импровизации, испытывает трудности при создании сценического образа. <u>2. Средний уровень:</u> - выполняет задания на основе образца (репродуктивно); -ребенок пробует импровизировать, но неточно выполняет движения. <u>3 Максимальный уровень:</u> - выполняет практические задания с элементами творчества; - свободно импровизирует, предлагает новые варианты исполнения, раскрепощен.	Просмотр
--	--	---	-----------------

Результатом работы будет: приобщение ребенка к миру искусства, развитие его творческих способностей, развитие и совершенствование двигательных навыков, которые должны стать более выразительными, координированными, а главное музыкально-ритмичными.

Также работа педагога и развитие двигательных навыков детей оцениваются родителями и администрацией школы на открытых занятиях, праздничных мероприятиях (таких как новый год, 8 марта, отчетный концерт отделения), а также на контрольных занятиях в середине и конце учебного года.

Диагностика

В начале и в конце учебного года проводится диагностика развития двигательных навыков ребенка. В начале года выявляется уровень развития двигательных навыков. Он сравнивается с уровнем развития двигательных навыков, которым должен обладать ребенок данного возраста. В конце года выявляется уровень достижений и соответствие развития двигательных навыков возрастным нормам.

Способы диагностики: наблюдение в течении года и контрольные занятия. Результаты диагностики фиксируются и анализируются.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы учащиеся:

- будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перемещения);
- научатся исполнять движения в соответствии с разделами урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс или передвижение в пространстве, комбинация или импровизация;
- будут уметь исполнять сложные комбинации с использованием современной лексики, в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетание их с движениями рук и головы;
- смогут освоить выразительность в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук;
- освоят быстрый темп исполнения элементов современного танца.

Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретённые навыки: умение держаться на сцене, донести образ.

Структура занятий

№	Наименование разделов занятий	Количество минут
1	Приветствие, цели и задачи урока	5мин
2	Теоретическая часть	5мин
3	Разогрев	15мин
4	Разучивание танцевального материала	20мин
5	Тренажная либо силовая гимнастика	10мин
6	Заключительная	5мин
	Всего	60 минут (1 час)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество		
		часов		
		Теоретические часы	Практические часы	Всего часов
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила поведения на занятии, гигиена.	1	-	1

2	История и развитие танца и танцевальных жанров.	6	-	6
3	Элементы современного занятия: • разогрев • изоляция • упражнение для позвоночника • уровни • кросс • передвижение в пространстве • комбинация или импровизация	-	18	18
5	Тренажная или силовая гимнастика.	-	12	12
6	Постановочная работа.	-	34	34
8	Итоговые и организационные мероприятия	-	1	1
	итого			72

Содержание программы

1. Вводное занятие, техника безопасности, правила поведения на занятии, гигиена.

2. История и развитие танца и танцевальных жанров.

Первые формы хореографического модерна (от французского *moderne* – современный) появились в конце 19-го в начале 20-го веков в Европе и Америке. У истоков этого направления стоят несколько крупных фигур: французский педагог, теоретик Франсуа Дельсарт, его последователь, швейцарский педагог, музыковед Эмиль Жак-Далькроз.

Основателями школы танца модерн стали двое американских танцовщиков - Айседора Дункан и Луи Фуллер. Дункан разработала свободный танцевальный стиль, где использовались быстрые, выразительные движения тела. Фуллер применил театральное освещение и костюмы для создания фантастических эффектов.

Ведущим теоретиком 20-х годов стал Рудольф фон Лабан - идеи австрийского теоретика искусства танца оказали влияние на стили современного танца, появившиеся в 1920-е гг. Лабан разработал систему записи танцевальных движений, стремясь более точно выразить различные эмоции и настроения.

Первая причина рождения модернизма – сама меняющаяся жизнь, само время в котором живет художник. Каждый исторический период вносил свой вклад и в хореографию, способствуя формированию её выразительных средств. Но в конце 19-го в начале 20-го века на балетном искусстве сказался общий кризис культуры, который привел к разрушению эстетики хореографии как искусства высоких идеалов

и гибели многих европейских балетных театров. Это был крах веры в разум и гармонию. В первой половине XX века широкое распространение получила теория элитарной, массовой культуры. Многие западные хореографы откликнулись на эти идеи. Начали развиваться собственные школы современного танца.

Вторая причина – закономерности внутреннего развития хореографии. Стремление к совершенствованию выразительных средств вывело хореографию на сцену, и процесс её развития пошел быстрее. Хореография начала свое развитие с подражания реальной жизни. Постепенно танец все больше удалялся от первоосновы жизни и приобретал обобщенно – условный характер, наполняясь символами, знаками, кодами. Хореография научилась одним штрихом, деталью показать целое (руки как рога); она собрала большой фонд лексики и рисунков, движений с эмоциональной окраской. В 19 веке образовывается система классического танца, язык которой совершенствовался, обогащался, разрабатывался и стал способен решать задачи поставленные временем. В конце 19 века этот язык не мог отвечать требованиям изменившейся жизни, так как он рисует образ человека, вера в которого уже потеряна. Начался поиск новых форм и средств выражения, началась эпоха разрушений. «Мы чувствовали звериный голод, хотелось как-то скорее «растолкать» то, что было вокруг нас. Я имею в виду запреты» - французская балерина – хореограф Карин Сапорта.

Танец постмодерн впервые появился в 1960-х гг. в Нью-Йорке. Термин относится к различным экспериментальным формам современного танца, которые исполняются в необычных местах. Многие постановки строятся по принципу хэппенинга, где действие развивается алогично, случайно, неожиданно даже для самих постановщиков. Пост-модерн включает в себя использование импровизации (когда танцоры изобретают движения непосредственно во время исполнения), речи, видео и т.д. Хореографы обращаются к другим видам искусства: музыке (полифония), кино (монтаж, рапид), скульптуре (позировки). Элитарный модернизм исчерпал себя, приелись негативные краски и эмоции. Сформировавшийся в музыке рок стал феноменом жизни и определил её образ. Постмодернизм обращается к простым, обыкновенным людям, которые все больше приобщаются к культуре. Популярен лозунг «Элитарное искусство – для всех!» или « Это может сделать каждый!». Постмодернизм отказался от сложных художественных иносказаний, метафор, часто от образа, нередко используя простые символы («Жизель» М.Эк). Все желающие могли заявить о себе, обратить на себя внимание, выделиться любыми средствами. Так в хореографию пришли люди, которые не умели танцевать, и стало трудно отличить находки от подделок, оригинал от пародии, талант от бездарности. Однако в постмодерне больше положительного – он идет к человеку, а не от него.

Художественная особенность джазового танца – совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец – это, прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как в танце модерн.

Джаз-танец развился из танцев африканских племён. Джазовый танец был привезен в Америку рабами из Африки в 17 - 18 вв. Попав в Америку, они быстро восстановили свои праздники и обычаи и приспособились: вместо барабанов использовали хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами. В течение нескольких веков шло слияние двух

культур, африканской и американской, и в результате возник уникальный зажигательный танец.

В 19 в. получили развитие уличные представления, включавшие в себя песни и танцы под джазовую музыку. Сначала такие представления давались только чёрными танцорами для чёрных зрителей. В 20-е гг. 20-го века джазовая музыка и танец приобрели огромную популярность, как среди чёрных, так и среди белых и распространились в Европе. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые привнесли в джазовый стиль новые приёмы и стали обучать джазу других. Одновременно джаз обогащался элементами европейских танцев.

В 40- 50-е гг. популярная музыка претерпела значительные изменения, а вместе с ней видоизменились и танцы. В этот период возникли стили современного джаза. Сегодня существует множество стилей джаза, которые танцуют под различную музыку. Но все эти стили объединяют энергичные и ритмичные движения. Ритм и координация движений - наиболее важные аспекты танца джаз. Характерной чертой джаза является синкопирование - акцентируются не только сильные доли такта, но и слабая доля такта. В танце джаз часто используются движения бёдер и таза, они придают танцу особую выразительность. Изолированные движения - это главная особенность джаз танца. При изолированном движении подвижна только одна часть тела, в то время как всё тело остаётся неподвижным или же двигается в противоположном направлении. Как и вращение бёдрами, изолированные движения подчёркивают ритм музыки. Создаётся впечатление, будто музыка проходит сквозь тело танцора.

Джазовый танец пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный, постепенно становится особым видом танцевального искусства, и захватывает всю Европу.

К концу 60-х годов джаз танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии и тогда же начался процесс слияния основных школ современной хореографии. Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца, был Джек Коул. Луиджи (Юджин Луис) синтезировал технику классического танца и джаза. Гас Джордано в 1966 г. выпустил первый учебник посвященный технике модерн-джаз танца. Постепенно возрастает интерес к модерн-джаз танцу и в Западной Европе, американские педагоги проводят первые семинары.

Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое явление – модерн-джаз танец. Эта школа завоевала многие страны мира, она позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора. Джаз танец постоянно меняется, отчасти благодаря тому. Что танцоры могут привносить свои собственные движения в танец, а также из-за того, что джаз танцуют под самую разную музыку.

В 20-х годах 20-го века особую популярность приобретает танец чарльстон. Считается, что чарльстон (Charleston) имеет афроамериканские корни и «родом» он из города Чарльстон (Южная Каролина). Так ли это - доподлинно неизвестно. Ритм этого танца был настолько зажигателен, что весь мир стал танцевать чарльстон. Танец прижился не сразу, многие его движения даже считались неприличными, но со временем он приобрёл огромную популярность, в 1926г. режиссёр Эрнест Любич, снявший фильм «Это Париж», вставил в него грандиозный номер - «Бал-маскарад», где 2500 участников съёмки танцевали чарльстон.

В 30-х гг. на американском континенте и в Европе возникает волна новых танцев. Один из них - линди хоп (Lindi Hop). Этот бальный танец с подскоками получил своё название в честь знаменитого лётчика Линдберга, первым перелетевшего через Атлантику. Под влиянием джаза, линди хоп постепенно превращался в свинг, а темпераментные негритянские мелодии положили начало бугги-вугги. В Америке этот танец называли чаще джиттербаг (Jitterbag), на Британских островах - джайв. Сейчас мы знаем этот танец как рок-н-ролл. Сам же джиттербаг, объединив в себе движения линди хопа и чарльстона, дал предпосылки к возникновению диско (Disco), как танцевального стиля.

В начале 50-х в мире разразилась лихорадка рок-н-ролла. В 1954г. по европейским экранам прошли фильмы «Рок вокруг часов», «Семя насилия» с участием Билла Хейли, что способствовало росту популярности танца. К началу 60-х первая волна рок-н-ролла схлынула. Наступило время твиста, шейка, бита и др. танцев. Возвращение танца началось в 1968г., и было связано с творчеством «Биттлз». Начиная с 1974 -1975 гг., рок-н-ролл считается одним из модных и теперь называется современным спортивным танцем.

В 70-х гг. обретает популярность танец диско. Появление электронных инструментов не могло не сказаться на характере музыки и на манере исполнения. Настоящий бум диско вызвал вышедший на экраны в 1977г. фильм «Лихорадка субботнего вечера». В нём Джон Траволта танцует диско со всеми характерными для того времени элементами. В фильме «Слава» в 80-х годах диско на улице танцевали полторы тысячи человек. В нашей стране большой популярности стиля диско способствовали выступления балета телевидения ГДР«Фридрихштадтпалас». Сегодня движения диско используются практически всеми исполнителями эстрадных и современных танцев.

Чем богаче и разнообразнее становилась музыка с появлением новых электромузыкальных инструментов, тем больше возникало различных музыкальных направлений, а вместе с ними и различных стилей танца.

В конце 80-х - начале 90-х с появлением видео обретают популярность определённые стили. Творчество Майкла Джексона, который прослыл тогда королём поп-музыки и королём танца, дало начало новому виду исполнения - «а ля Джексон». Его самые известные клипы из альбомов «Триллер», «Бэд», использовал движения диско, брейка, хип-хопа.

Популярность латиноамериканских танцев породила такие массовые танцы как ламбада и макарена. Зажигательные мелодии с характерной манерой исполнения рождали определённый набор движений, который и стал очень популярными танцами - ламбада и макарена.

Брейк (Break dance) и Хип-Хоп (Hip-hop) стили. Танец, который очень похож на брейк, был известен ещё во времена рабовладения. В Новом Орлеане его называли Kongo square dance. Это имя он получил от названия площади - Kongo square, на которой когда-то собирались рабы. Там они не только общались, отдыхали, но и соревновались в искусстве танца. Рабы были разных национальностей: африканцы, латиноамериканцы и др. Особую остроту соревнованиям придавало деление на «команды» по этническому признаку. Элементы акробатики в танце встречаются у

многих народов. В брейке есть элементы африканских плясок, фрагменты бразильского боевого искусства рабов - «капозйры», и многое др.

История самого брейка началась в 1962г. в Южном Бронксе. Основателем считается DJ Cool Herk. Он приехал в Бронкс с Ямайки и привёз с собой лучшие традиции кингстонских уличных танцев. Он же придумал в 1969г. термин «B-Boy» - от сокращённого «break boy», что означает «парень, танцующий брейк». Из толпы танцующих на площадку выходили лучшие из лучших танцоров и показывали своё мастерство. Так называемые «брейк бои».

Примерно в то же время, в 1969г. DJ Африка Бамбаата придумал термин «Hip-hop», как обозначение целой культуры молодого поколения. Он включал сюда не только танец, но и искусство читки текста под музыку (реп) и граффити (рисование на стенах с помощью баллончиков с краской).

В конце 60-х брейк существовал в виде двух танцевальных направлений: нью-йоркского акробатического стиля (нижний или брейкинг) и стиль лос-анжелесской пантомимы (верхний или «электрик-бугги»). С изменением музыкальных направлений изменяется и усложняется техника брейк танца. В 80-х гг. на экраны выходят фильмы о брейке и хип-хопе: «Wild Style», «Style Wars», «Beat street», «Graffiti Rock». Ещё через год театр балета Сан-Франциско открыл сезон гала-концертом из 46 брейкеров. Сотни брейкеров танцевали на закрытии Олимпиады в Лос-Анжелесе.

В Россию брейк пришёл в конце 80-х - фильмы «Как стать звездой», «Курьер» и др. Проводились фестивали брейк танца в Сочи, в Подмосковье и др. Затем мода на брейк утихла. В 1995 - 1997гг. брейк опять стал моден: более энергичный, изобилирующий акробатическими и силовыми элементами, быстрыми походками и прыжками брейкинг. Начали появляться Международные баттлы – соревнования команд.

Хот топ-техник (Hot top-techno) в переводе с английского сленга это техника горячего движения. Стиль появился в 70-х - начале 80-х годов. Сформировался под влиянием джаз-модерна и др. школ. Является уличным стилем танца, включает в себя элементы направлений диско, флэш, стритджаз. (Бонни М, Африк Симон, Милли Ванилли и др. Если внимательно посмотреть на современные стили и техники танцоров, легко можно увидеть в них движения, имеющие аналоги в народном танце. Каждый стиль, при формировании, впитывал в себя ту особенность, которая свойственна национальной среде или национальности исполнителя.

Нельзя говорить о том, что все стили танца уже окончательно сформировались. Каждый исполнитель, хореограф, постановщик всё время что-то привносят в них. Популярность танца обеспечивается исполнением большим количеством коллективов и отдельных танцоров. Огромное влияние на формирование многих стилей внесли профессиональные и уличные танцоры. Современный танец - это не только модный танец, но и танец улиц.

Современный танец является синонимом выражения - «популярный танец», «эстрадный танец». Современный танец может быть эстрадным, но не всегда эстрадный танец современен.

Термин «эстрадный танец» - это порождение светского искусствознания, отображает прежде всего, место, где вступает исполнитель. То есть не сцена театра, а площадка варьете или концертного зала. В понятие " эстрадный танец" входят и стилизации

народных танцев, спортивные танцы, деми-классика, танцы в стилях бытовой хореографии, степ, в настоящее время на эстраде мы видим достаточно много постановок, решенных средствами джазового танца или танца модерн. Таким образом, понятие "эстрадный танец" объединяет достаточно много направлений хореографического искусства. Однако в настоящее время во многих университетах и институтах культуры и искусства открыты отделения именно "эстрадного" танца. К сожалению, ничего с этой терминологической путаницей сделать нельзя.

Подводя итог можно сказать, что в настоящее время существуют 4 основные системы танца: классический танец, модерн-джаз танец, танец модерн и народный танец. Это те направления танца, которые имеют свою историю, свою школу, свою систему подготовки исполнителей, свою лексику.

Одновременно существуют и развиваются направления танцевального искусства. К ним можно отнести бальный танец, степ, фламенко, социальный или бытовой танец. Однако в последние годы наблюдается все больше микстовых танцевальных техник, которые объединяют все основные системы. Хореографы в своих постановках стараются найти, прежде всего, что-то новое, необычное, вне зависимости от лексической принадлежности. Хореограф мыслит движением, а поскольку профессиональные хореографы владеют множеством танцевальных техник - то процесс заимствования и соединения неизбежен. И в последние годы возник термин - CONTEMPORARY DANCE, направление танца, которое невозможно отнести к какому-либо стилю или системе. И это естественный процесс интеграции.

3. Посещение и просмотр танцевальных конкурсов и концертов.

4. Элементы современного танца (элементы одинаковы для любого года обучения учащихся):

Разогрев

– задача этого урока привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определённой последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере (в этой программе на середине и в партере). По функциональным задачам можно выделить группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е, растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса. Четвёртая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Изоляция

- это часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве всё тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой затем плечами, грудной клеткой, руками, тазом, ногами. При использовании таких «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первый этап изучения движений происходит в «чистом» виде.

Изолированные центры:

- голова (наклоны во все стороны, повороты и sundari по сторонам)
- плечи (поднятие одного или двух плеч, движение вперед назад, твист и шейк)
- грудная клетка (движение из стороны в сторону, движение вверх вниз, подъем и опускание)
- тазобедренная часть (движение по всем сторонам, подъем вверх, спиральные закручивания, шейк)
- руки (движение в различных направлениях прямых и согнутых рук, движение кисти, предплечья, пальцев, использование положений рук); позиции рук – подготовительное положение, press-position, первая, вторая, третья и jerk position.
- ноги (движение отдельных частей ног и в различных направлениях, перемещение); позиции ног – первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

Координация:

Первый этап обучение – координируются двух центров в одновременном параллельном движении. Затем введение сложного ритмического рисунка, и наконец координация нескольких центров во время передвижения.

Упражнения для позвоночника

Наклоны торса, изгибы торса, спирали, body roll (волна), contraction, release, high release, tilt, lay out.

Уровни

- стоя (верхний, средний, нижний уровни)
- «на четвереньках» (опора на руках и коленях, одна рука или нога вытянуты вперед или назад, одна нога или рука вытянуты в сторону, две ноги вытянуты при опоре на руки)
- сидя
- лёжа (на спине, животе, на боку)

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги, прыжки.

Комбинации или импровизации

Разучивание комбинаций и исполнение их под музыку.

5. Тренажная гимнастика и растяжка.

Упражнения в партере и на середине, направленные на развитие гибкости, эластичности мышц и их укрепление.

6. Сочинение танцевальных комбинаций.

7. Постановочная работа.

Постановка танцевальных композиций для участия в концерте или конкурсе. Изучение и отработка танцевального номера, его исполнение на различных мероприятиях – конкурсах, фестивалях, концертах.

Программой предусмотрена постановка танцевальных номеров для следующих концертов и мероприятий:

- один танцевальный номер для фестиваля танцевального творчества.

Методическое обеспечение программы

1. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки (прослушивание музыкального материала различных направлений, характера и темпа), где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью объясняются элементарные основы танцевальных движений и музыкальной грамоты.
3. Метод наглядного восприятия (показ различных движений и комбинаций на своём примере, на примере других исполнителей), способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой.

Материально- техническое обеспечение

Проветриваемое помещение или кондиционер, музыкальный центр, зеркала, в связи с особенностями программы станок не обязателен, деревянный пол и раздевалка.

Список литературы

1. В.Ю.Никитин. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М., изд-во «Гитис», 2000.
2. В.Сидоров. Современный танец. – М., Первина, 1992.
3. «Танцы» Люси Смит, Москва «Астель» 2001г.
4. «Основы современного танца» С.С. Полятков, Ростов-на-Дону «Феникс» 2006г
5. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника» В.Ю.Никитин.
6. «Линия, уходящая в бесконечность: Субъективные заметки о современной хореографии» Ю.М.Чурко, Мн.: Польша, 1999. 224 с.