

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования «Ширьевская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от 30.08.25

«УТВЕРЖДАЮ»  
Принято  
Директор МБОУ ИРМО «Ширьевская СОШ»



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«В стиле джаз-модерн»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год обучения (162 часа)

Составитель: педагог дополнительного образования  
Давыдова И.М.

## Раздел № 1. Основные характеристики программы

<b>1.1. Пояснительная записка</b>	
<b>Направленность (профиль) программы</b>	Программа реализует <i>художественно – эстетическую направленность</i>
<b>Актуальность программы</b>	Джаз-модерн танец - динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца-мо-дерн и классического балета. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, форму урока и методику преподавания. Особенность лексики, движенческого словаря джаз-модерн танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для так называемых танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд, являются джазовый танец и классический балет. Программа актуальна тем, что позволяет ученикам создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для джаз-модерн танца.
<b>Педагогическая целесообразность</b>	<p>Систематичность и последовательность. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.</p> <p>Оздоровительная направленность. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку</p> <p>Доступность и индивидуализация. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.</p> <p>Гуманизация. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.</p>
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в высших специальных учебных заведениях и открывает возможность после их окончания работать в качестве – артиста танцевального ансамбля.</p> <p>Создание программы по джаз-модерн танцу предполагает планомерную, поступенчатую подготовку учащихся.</p>
<b>Адресат программы</b>	<p>Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12-17 лет, имеющих способности к хореографии, обладающих в первую очередь качествами, необходимыми для обучению танцу:</p> <p>- внешними и физическими данными: пропорциональность сложения, стройность, гибкость, прыгучесть, выворотность, устойчивость, танцевальный шаг.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические данные: внимание, память, сила воли, активность, ловкость.</li> <li>- музыкально-актёрские: музыкальность, эмоциональность, чувство ритма, музыкальный слух, творческое воображение.</li> </ul>
<b>Объем программы</b>	1 год обучения – 162 часа Итого – 162 часа.
<b>Формы обучения</b>	Форма обучения – очная.
<b>Срок освоения программы</b>	36 недель. Программа учитывает возрастные особенности.
<b>Режим занятий</b>	Понедельник: 10:00-10:45; Среда: 10:00-10:45; Пятница: 10:00-10:45.
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	
<b>Цель</b>	формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца джаз-модерн.
<b>Задачи</b>	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению техникой джаз – модерн танца;</li> <li>- познакомить с историей танца;</li> <li>- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыть и развить творческие способности, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;</li> <li>- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.</li> </ul> <p><i>Воспитывающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;</li> <li>- приобщить к здоровому образу жизни;</li> <li>- способствовать организации свободного времени.</li> </ul>
<b>1.3. Содержание программы</b>	
Рздел1	
Экзерсис у станка и на середине зала (количество часов – 20)	
1.1 demi и grand plié (количество часов – 5);	
1.2 battement tendu и battement tendu jete (количество часов – 5);	

1.3 rond de jambe par terre (количество часов – 5);

1.4 grand battement (количество часов – 5).

## Раздел 2

Основы джаз-модерн танца (количество часов – 75)

2.1 комплексы изоляций (количество часов – 20);

2.2 партер (разноуровневые упрощения) (количество часов – 19);

2.3 Кросс (количество часов – 19);

2.4 импровизация (количество часов – 17);

## Раздел 3

Партерная гимнастика (количество часов – 25)

3.1 упражнения для развития стоп (количество часов – 5);

3.2 упражнения для развития тазобедренных суставов (количество часов – 5);

3.3 упражнения для развития гибкости (количество часов – 5);

3.4 упражнения для развития плечевых суставов (количество часов – 5);

3.5 растяжка на шпагаты (количество часов – 5).

## Раздел 4

Постановочная и концертная деятельность (количество часов – 42).

4.1 Композиция и постановка танца (количество часов – 32);

4.2 Концертная деятельность (количество часов – 10).

### **1.4. Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся будут знать:

- терминологию изученных движений по джаз-модерн танцу;
- основные движения джазового танца;
- репертуар обучения.

Обучающийся приобретет умения:

- безошибочно выполнять любую комбинацию у станка и на середине зала;
- выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения.

У учащихся будет:

- правильная осанка;
- выворотность (исходя из природных данных каждого ребенка);
- гибкость.

### **2.1. Условия реализации программы**

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде урока по джаз-модерн танцу: экзерсис у станка и на середине зала, танцевальные комбинации, аллегро, этюды, беседы.

<p>Номера, построенные на основе джаз-модерн танца и входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов. Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка), в зависимости от учебного процесса. Программа рассчитана и предусматривает такие виды занятий: практические – групповые.</p>	
<p><b>Материально-техническое обеспечение</b></p>	<p>Для успешной реализации программы необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными станками, зеркалами);</li> <li>- индивидуальный коврик для занятий партерной гимнастикой;</li> <li>- компьютер, колонки;</li> <li>- помещение для переодевания;</li> <li>- концертные костюмы, реквизит для танцевальных номеров (шарики, мячи и др.).</li> </ul>
<p><b>Методическое обеспечение</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение методической и специальной литературы по классическому танцу.</li> <li>2. Просмотр видеоматериалов: открытых уроков и концертных номеров аналогичных и специальных учебных заведений.</li> <li>3. Просмотр хореографических номеров профессиональных коллективов.</li> <li>4. Обмен опытом работы посредством открытых уроков и отчетных концертов.</li> <li>5. Знакомство с методикой работы аналогичных учебных заведений.</li> </ol>
<p><b>Дидактический материал</b></p>	<p>Наглядные пособия (фото и видео материал).</p>
<p><b>Методы обучения</b></p>	<p>Методы, используемые в процессе обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.</li> <li>2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.</li> <li>3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение концертов, конкурсов.</li> <li>4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.</li> <li>5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.</li> <li>6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.</li> </ol>
<p><b>Формы обучения и виды занятий</b></p>	<p><u>Формы организации обучения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. групповые (учебные занятия);</li> <li>2. парные (совместное творчество обучающегося и педагога);</li> </ol>

	<p>3. соревнования;</p> <p>4. практические занятия.</p>
<p><b>Список литературы и источников для учащихся:</b></p> <p>1.Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2007</p> <p>2. Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.</p> <p>3. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.</p> <p>4. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. М.: ИД «Один из лучших», 2004</p> <p>5. Интернет источник:  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9192945550080676267&amp;reqid=1600396256131225-339182822645447850000142-sas1-7824&amp;suggest_reqid=894844828156091661863117241491056&amp;text=история+возникновения+джаз+модерн+танец">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9192945550080676267&amp;reqid=1600396256131225-339182822645447850000142-sas1-7824&amp;suggest_reqid=894844828156091661863117241491056&amp;text=история+возникновения+джаз+модерн+танец</a></p>	
<p><b>2.3. Формы аттестации</b></p>	
<p>Промежуточная аттестация открытый урок (2 раза в год)  Итоговая аттестация проводится в форме отчетного концерта, участие в конкурсе.  Система зачёта и практической работы с выполнением нормативов направлена на фиксирование результатов и отражена в трёх уровнях освоения образовательной программы:  I уровень – высокий (оптимальный) – выполнены 5 пунктов зачёта;  II уровень – средний (достаточный) – выполнены 3-4 пункта зачёта;  III уровень – низкий (минимальный) – выполнены 1-2 пункта зачёта</p>	
<p><b>Список литературы</b></p>	<p>1.В.Ю. Никитин «Модерн-джаз танец» Этапы развития. Метод. Техника.,2004 г.</p> <p>2.Сидоров В., Современный танец, М.: Первина,1922</p> <p>3.Конвенция ООН о правах ребёнка.</p> <p>4. Александрова, Голубева: Танец модерн. Пособие для начинающих, 2001г.</p> <p>5. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн], 2005 г.</p> <p>6. Дункан А., Танец будущего, М.. 1908 г.</p> <p>7. Сапогов А.А. "Школа музыкально-хореографического искусства» Учебное пособие, Лань - 2016 г.</p> <p>8. Сироткина И.Е. «Танец: опыт понимания. Эссе. Знаменитые хореографические постановки и перформансы. Антология текстов», Лань - 2020г.</p> <p>9. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2016 г.</p> <p>10. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - Москва: РГГУ, 2015 г.</p>

	<p>11. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015 г.</p> <p>12. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013 г.</p> <p>13. <a href="https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00350185_1.html">https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00350185_1.html</a></p> <p>14. <a href="https://infourok.ru/uchebnovospitatelnaya-i-tvorcheskaya-rabota-v-detskom-horeograficheskom-kollektive-3990826.html">https://infourok.ru/uchebnovospitatelnaya-i-tvorcheskaya-rabota-v-detskom-horeograficheskom-kollektive-3990826.html</a></p> <p>15. <a href="https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/programs/2019/metodika_rukovodstva_horeograficheskim_.pdf">https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/programs/2019/metodika_rukovodstva_horeograficheskim_.pdf</a></p>
--	--

### Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>Раздел 1.</b>				1 ч	2 ч	2 ч	5 ч	5 ч	5 ч	
<b>Раздел 2.</b>	9 ч	9 ч	9 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	
<b>Раздел 3.</b>	4 ч	4 ч	4 ч	3 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	
<b>Раздел 4.</b>	5 ч	5 ч	5 ч	6 ч	6 ч	6 ч	3 ч	3 ч	3 ч	
<b>всего</b>	<b>18</b>	<b>162</b>								

### Учебно-тематический план (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теор	прак	
	<b>Раздел 1. Экзерсис у станка и на середине зала</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Открытый урок
1.	Тема 1. demi и grand plié	5		5	
2.	Тема 2. battement tendu и battement tendu jete	5		5	
3.	Тема 3. rond de jambe par terre	5		5	
4.	Тема 4. grand battement	5		5	
	<b>Раздел 2. Основы джаз-модерн танца</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	Открытый урок
1.	Тема 1. комплексы изоляций	20	1	19	
2.	Тема 2. партер (разноуровневые упрочнения)	19	1	18	
3.	Тема 3. кросс	19	1	18	

4.	Тема 3. импровизация	17	1	16	
	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
1.	Тема 1. упражнения для развития стоп	5		5	
2.	Тема 2. упражнения для развития тазобедренных суставов	5		5	
3.	Тема 3. упражнения для развития гибкости	5		5	
4.	Тема 4. упражнения для развития плечевых суставов	5		5	
5.	Тема 5. Растяжка на шпагаты	5		5	
	<b>Раздел 4. Постановочная и концертная деятельность</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>Конкурс, концерт, фестиваль</b>
	<b>Итого</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>158</b>	

#### Календарно-тематический план обучения

№	Дата	Раздел и темы занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
<b>Раздел 1. Экзерсис у станка и на середине зала</b>					
<i>Тема 1. demi u grand pli�</i>					
2		Demi и grand plié с движениями изолированных центров	2	практическое	показ
3		Demi и grand plié с наклонами, спиралями и «волнами» торса	2	практическое	показ
4		Demi и grand plié с другими движениями ног	1	практическое	показ
<i>Тема 2. battement tendu u battement tendu jete</i>					
6		Battement tendu и battement tendu jete с движениями изолированных центров	2	практическое	показ
7		Battement tendu и battement tendu jete с наклонами, спиралями и «волнами» торса	2	практическое	показ
8		Battement tendu и battement tendu jete с другими движениями ног	1	практическое	показ
<i>Тема 3. rond de jambe par terre</i>					

10		Rond de jambe par terre с движениями изолированных центров	2	практическое	показ
11		Rond de jambe par terre с наклонами, спиралями и «волнами» торса	2	практическое	показ
12		Rond de jambe par terre с другими движениями ног	1	практическое	показ
<u>Тема 4. grand battement</u>					
14		Grand battement с движениями изолированных центров	2	практическое	показ
15		Grand battement с наклонами, спиралями и «волнами» торса	2	практическое	показ
16		Grand battement с другими движениями ног	1	практическое	показ
<b>Раздел 2. Основы джаз-модерн танца</b>					
<u>Тема 1. Комплексы изоляции</u>					
17		Вводное занятие. «История возникновения танца джаз-модерн», «Изоляция. Что это?»	1	лекция	опрос
18		Голова (виды движений, комбинация)	5	практическое	показ
19		Плечи (виды движений, техника исполнения)	5	практическое	показ
20		Грудная клетка (виды движений, техника исполнения)	5	практическое	показ
21		Пелвис – тазобедренная часть (виды движений, техника исполнения)	4	практическое	показ
<u>Тема 2. партер (разноуровневые упрощения)</u>					
22		Вводное занятие «Уровни в современном танце»	1	лекция	опрос
23		Уровни стоя	5	практическое	показ
24		Уровни стоя на коленях	5	практическое	показ
25		Уровни сидя	4	практическое	показ
26		Уровни лежа	4	практическое	показ
<u>Тема 3. Кросс (передвижение в пространстве)</u>					
27		Вводное занятие «Кросс?»	1	лекция	опрос
28		Основные шаги	5	практическое	показ
29		Основные прыжки	5	практическое	показ
30		Основные вращения	4	практическое	показ

31		Комбинации шагов, прыжков, вращений	4	практическое	показ
<u>Тема 4. импровизация</u>					
32		Вводное занятие «Импровизация и с чем ее едят?»	1	лекция	опрос
33		Комбинации в партере с положениями contraction и release	3	практическое	показ
34		Комбинации в партере с спиралями и твистами торса	3	практическое	показ
35		Комбинации с нетрадиционными передвижениями на полу	3	практическое	показ
36		Комбинации на основе движений заимствованных, из модных стилей бытовой хореографии.	4	практическое	показ
37		Игры на импровизацию	3	практическое	
<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>					
<u>Тема 1. упражнения для развития стоп</u>					
35		Упражнения для стоп, голеностопов и икроножных мышц	5	практическое	
<u>Тема 2. упражнения для развития тазобедренных суставов</u>					
37		Комплекс упражнений для развития тазобедренных суставов	5	практическое	
<u>Тема 3. упражнения для развития гибкости</u>					
39		Гибкая спина	5	практическое	
<u>Тема 4. упражнения для развития плечевых суставов</u>					
41		Упражнения для развития плечевых суставов	5	практическое	
<u>Тема 5. Растяжка на шпагаты</u>					
42		Продольный и поперечный шпагат	5	практическое	
<b>Раздел 4. Постановочная и концертная деятельность</b>					
<u>Тема 1. Композиция постановка танца</u>					
43		Композиция постановка танца	32	практическое	Открытый урок, концерт, фестиваль, конкурс

Тема 2. Концертная деятельность

<u>Тема 2. Концертная деятельность</u>					
44		Концерты, конкурсы, фестивали.	10	практическое	