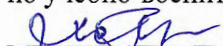


Приложение №1 к приказу  
О дополнительной общеразвивающей программе  
"Современный танец"  
№ 01-06-1069 от "13" ноября 2023 г.

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
Свердловской области  
**«Уральский государственный колледж им. И.И. Ползунова»**  
(ГАПОУ СО "УГК им. И.И. Ползунова")


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе:  
 Ю.И. Хмелинина

«13» ноября 2023г.

Начальник культурно-досугового отдела:

 Т.А. Соколова

«13» ноября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «УГК им. И.И.  
Ползунова»:

 /А.Н. Козлов/

«13» ноября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**в области хореографических искусств**  
**«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

уровень сложности программы - продвинутый

срок реализации программы – 10 месяцев

возрастная категория - 14 - 20 лет

Автор-составитель:  
Сёмина Анастасия Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- ФЗ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

### **Актуальность программы:**

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени, в чем и обусловлена её актуальность. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. Обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа по учебному предмету «Современный танец» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства. Учебный предмет «Современный танец» является основным в комплексе

предметов предметной области «Хореографическое искусство», использует и координирует все практические навыки, приобретаемые учащимися в процессе освоения уроков по хореографии, пластическим и музыкальным предметам; включает в работу и физический, и эмоциональный, и интеллектуальный аппарат учащегося. Предмет формирует определенные актерские исполнительские знания, умения и навыки; знакомит с сущностью исполнительского хореографического творчества, с выразительностью и содержательностью сценического действия; способствует выявлению творческого потенциала учащегося.

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец» является возрастная категория обучающихся: с 14 до 20 лет, обучающиеся без ОВЗ; медицинская справка не требуется.

### **Объем и срок освоения программы 10 месяцев**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **188 ч.**

**Форма обучения очная.**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Набор обучающихся в объединение – свободный. Программа предусматривает применение дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, технологии наставничества. Рекомендованное количество студентов от и до, например 10 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. **Современные танцы** - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floor technique / техники работы с полом, импровизации, композиции.

**Основными целями и задачами обучения по данной программе являются:**

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводный урок. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Разогрев</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
2.1	Неактивная растяжка мышц общего воздействия.		0	2	Сценическая практика
2.2	Упражнения stretch характера		0	2	Сценическая практика
2.3	Изучение contraction и relies в положении сидя.		0	2	Сценическая практика
2.4	Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.		0	2	Сценическая практика
2.5	Plie –releve.		0	2	Сценическая практика
2.6	Боковые portdebras с оттяжкой		0	2	Сценическая практика
2.7	Круговое положение корпуса из положения flakback.		0	2	Сценическая практика
2.8	«Растяжка» в сочетании arch корпуса.		0	2	Сценическая практика
2.9	Grandplie с выходом в положение		0	2	Сценическая практика

	flakback.				
2.10	(на полу). Contraction и relies в положении сидя.		0	2	Сценическая практика
2.11	(на полу). Twist		0	2	Сценическая практика
2.12	(на полу). Frog- position в сочетании с pulse корпусом.		0	2	Сценическая практика
2.13	(на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.		0	2	Сценическая практика
2.14	(на полу). Develope из положения лежа на спине и лежа на боку.		0	2	Сценическая практика
2.15	(на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.		0	2	Сценическая практика
<b>3</b>	<b>Упражнения на изоляцию.</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	
3.1	Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/		0	2	Сценическая практика
3.2	Плечевой пояс: подъем и опускание		0	2	Сценическая практика

	одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.				
3.3	Грудная клетка.		0	2	Сценическая практика
3.4	Пелвис.		0	2	Сценическая практика
3.5	Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».		0	2	Сценическая практика
3.6	Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в		0	2	Сценическая практика



	свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.				
3.7	Работа в парах. Упражнения stretch-характера.		0	6	Сценическая практика
<b>4</b>	<b>Экзерсис на середине</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	
4.1	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.		0	4	Сценическая практика
4.2	Deepbodybends		0	4	Сценическая практика
4.3	Положение contraction и release		0	6	Сценическая практика
4.4	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)		0	6	Сценическая практика
4.5	Bodyroll вперед и в сторону		0	6	Сценическая практика
4.6	Demi и grandplie		0	6	Сценическая практика
4.7	Battement tendu, battement tendujete.		0	6	Сценическая практика

4.8	Rond de jamb par terre		0	6	Сценическая практика
4.9	Battement fondui Battement frappe		0	6	Сценическая практика
4.10	Grandbattement		0	6	Сценическая практика
<b>5</b>	<b>Кросс</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
5.1	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.		0	4	Сценическая практика
5.2	Кросс. Прыжки: hop ,jump , leap.		0	4	Сценическая практика
5.3	Кросс. Вращения.		0	4	Сценическая практика
<b>6</b>	<b>Комбинации</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>Сценическая практика</b>
<b>7</b>	<b>Постановка</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>Концерты</b>
<b>Всего:</b>		<b>188</b>			

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании программы студенты должны знать и уметь:

- Владеть материалом о модерн и джаз танцев;
- Уметь работать с отдельными частями тела (изоляция),
- Изучить основные элементы,
- Уметь работать в партере,
- Изучить основные шаги (кросс);
- Владеть начальными навыками вращения,
- Уметь музыкально исполнять комбинации движений, построенных на элементах модерн и джаз танцев.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

- успешное освоение учебного материала;
- участие во внутренних мероприятиях, в качестве исполнителя;
- активное участие во вне учебных творческих мероприятиях;
- наличие творческой инициативы и самодисциплины.

Контроль освоения воспитанниками студии образовательной программы, анализ их успехов в том или ином виде творческой деятельности происходит непрерывно в течении всего учебного года на учебных занятиях в студиях, так же на внутренних, традиционных мероприятиях колледжа, которые подводятся в течении всего учебного года.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ

Педагогическая деятельность осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, или профессиональным стандартам.

### **Методы обучения:**

Основной формой работы является хореографическое занятие, которое предполагает взаимодействие педагога со студентами и строится на основе индивидуального подхода к обучающемуся.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития, обучающегося);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- **аналитический** (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- **индивидуальный подход** к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

### **Форма и режим образовательного процесса:**

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, индивидуальная.

### **Формы организации занятий:**

- беседа,
- практическое занятие

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетный зал площадью на 12-14 обучающихся, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального оборудования, с использованием внешних носителей;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Озерская. Джаз-модерн - Новосибирск 2008 г.
2. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
3. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
4. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006 – 254 с.
5. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
6. С.С. Полятков «Основы современного танца» Ростов-на-Дону 2005г.
7. Шереметьевская, Н. Е. Танец на эстраде / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Один из лучших, 2006. – 277 с.