



**Муниципальное  
автономное учреждение  
дополнительного образования  
Городской Дворец творчества детей и молодежи  
«Одаренность и технологии»**

Рассмотрено  
Экспертно-методическим советом  
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель  А.С.Лисина

УТВЕРЖЕНО  
приказом директора МАУ ДО  
ГДТ «Одаренность и технологии»  
от 01.09.2022 № 240

 Е.В.Сергеева

**Школа-студия современного танца «Движение»  
Современная хореография для взрослых**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для обучающихся от 18 лет, срок реализации – 1 год  
художественная направленность

**Автор-составитель:**

**Горбунова**

**Светлана Владимировна**

педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

Екатеринбург  
2022

## **Пояснительная записка**

В условиях модернизации образования, необходимым результатом дополнительного образования является формирование личностных качеств обучающихся, которые будут способствовать их позитивной социализации, успеху в профессиональной и личностной сфере. Данная программа нацелена на развитие художественно-творческого потенциала, исполнительских способностей; общефизического, социального, интеллектуального и нравственного уровня. Занятия танцевальным искусством развивают артистизм, творческую интуицию и эмоциональность.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-студия современного танца «Движение». Современная хореография для взрослых», по содержанию является **художественной**, по форме организации – студийной.

### **Программа разработана с учётом:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
7. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»;
8. Устав МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии».

### **Актуальность.**

Актуальность программы обусловлена информационной перегрузкой, вызывающих проблемы снятия умственного и психологического напряжения.

Программа «Школа-студия современного танца «Движение». «Современная хореография для взрослых» ориентирована на социальный заказ, потребности обучающихся. Она направлена на развитие физической активности обучающихся, что в условиях промышленного мегаполиса является актуальным для формирования здорового организма. Программа развивает качества личности, развивает творческую и познавательную активность, готовность к продуктивному взаимодействию, а также помогает повысить уверенность в себе, развить выразительность и координацию движений, научиться двигаться в соответствии с художественными образами. Это необходимо не только для сценических выступлений, но и для воспитания культуры здорового образа жизни современного человека.

#### **Отличительные особенности программы.**

Искусство входит в жизнь человека естественно, предоставляя ему средства познания, преобразования, выражения своего отношения к миру, межличностного общения. Танец способствует правильному физическому развитию человека, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально – осознанному восприятию музыки, пониманию музыкальных стилей и жанров, является богатейшим источником эстетических впечатлений человека, формирует его художественное «я».

Отличительная особенность данной программы в том, что она включает в себя синтез дисциплин такие как: основы современного и джазового танца, йога и пилатес и подходит для всех возрастных групп.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации используются современные образовательные технологии индивидуализированного, личностно-ориентированного, проектного и дифференцированного обучения, технология сотрудничества, интегрированные занятия с элементами импровизации. Данная модель педагогической деятельности позволяет адаптировать содержание программы к индивидуальным особенностям обучающихся, помогает осваивать программу в оптимальном темпе для каждого и способствует достижению высоких результатов обучающихся с разным стартовым уровнем хореографических возможностей.

При реализации программы, используются следующие педагогические идеи, ценности и принципы обучения:

- Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания постепенно усложняются.
- Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение обучающихся к средствам танцевальной выразительности, овладение языком движений. Обучению их этому языку, способствует пониманию значений этих движений, приобретению умения с их помощью выражать отношение, настроение.
- Доступность. Изучаемый материал доступен обучающимся, это формирует чувство уверенности в себе, адекватную самооценку, поддерживает интерес к изучаемому материалу.

- Разнообразие. Разнообразие материала позволяют сохранить постоянное внимание обучающихся и способствуют сохранению темпо-ритма занятия.

**Адресность программы.** Программа ориентирована на возраст обучающихся от 18 лет, с учётом психофизиологических особенностей данной возрастной категории.

**Принципы формирования учебных групп.** На обучение по дополнительной общеобразовательной программе принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией. Количество обучающихся в группах: 10-16 человек.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 акад. часа.

**Итого в неделю:** 2 часа.

**Итого в год:** 72 часа.

**Общий объем часов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа-студия современного танца «Движение». Современная хореография для взрослых» составляет 72 часа.

**Уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия современного танца «Движение». Современная хореография для взрослых» построена в соответствии со **стартовым** уровнем сложности – используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также осуществляется углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Организация образовательного процесса (сроки реализации программы).**

Программа рассчитана на 1 год обучения, для обучающихся в возрасте от 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа состоит из нескольких образовательных разделов – «Джазовый танец», «Современный танец», «Йога», «Пилатес»: изучение основ каждой дисциплины и различных его техник. Обучение по данному разделу проходит на начальном уровне. Занятия данными дисциплинами развивают пластичность и чувство ритма, его отличительная черта – это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела.

Помимо непосредственного практического изучения основ танца, содержание обучения включает в себя беседы об искусстве танца, в ходе которых обучающиеся знакомятся с историей развития хореографического искусства, различными направлениями хореографии, их взаимосвязями и отличительными чертами. Программа нацелена на то, чтобы научить исполнять танец осмысленно, вдохновенно, музыкально и свободно, а также обучающийся

мог выражать через танец не только настроение, но и внутреннее качество личности, черты характера.

#### **Формы обучения:**

- индивидуально-групповая;
- групповая;
- фронтальная.

#### **Виды занятий:**

- практические занятия;
- беседы;
- самостоятельная работа;
- мастер-классы;
- контрольные занятия;
- посещение спектаклей;
- участие в концертах.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** опрос, практическая работа, анализ проделанной работы, исполнение этюдов и комбинаций.

#### **Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Цель программы** – создание условий, способствующих развитию и совершенствованию творческого потенциала обучающихся, посредством изучения основ танца.

Для достижения данной цели определены следующие **задачи:**

##### *Обучающие*

- познакомить с основными современной хореографии;
- познакомить с многообразием видов современной хореографии;
- познакомить с основными частями построения композиции;
- дать знания о строении и функциях человеческого тела;
- научить исполнять развернутые комбинации и танцевальные этюды;
- научить импровизировать;
- обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата;
- научить правильно и безопасно исполнять позы йоги, комплексы и упражнения.

##### *Развивающие*

- дать навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;

##### *Воспитательные*

- научить осознавать необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;
- научить анализировать свои успехи и неудачи;
- развить умение постановки перед собой конкретных целей и научить находить способы их достижения;

- научить работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им.

### **Методы обучения.**

В основе преподавания используются методы, направленные на формирование хореографических навыков обучающихся с учётом их физических возможностей:

- объяснительно-иллюстративные: методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивные методы обучения: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- метод анализа и сравнения: при освоении материала занятия, обучающиеся должны научиться анализировать движения, находить логические связи между элементами, сравнивать особенности и нюансы выполнения движений, что способствует осознанному отношению к уроку;
- метод импровизации: выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, развиваются духовно и творчески; задания на импровизацию помогают обучающимся впоследствии в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях, самовыражении.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Раздел	1 год обучения	
	кол-во часов	
	в неделю	в год
Современная хореография	2	72
<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>

## Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Беседы об искусстве танца.	2	2		Опрос
2	Современная хореография: изучение основ джазового, современного танца.	20		20	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
3	Развитие физических данных.	20		20	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
4	Изучение основных положений (асан) йоги	15		15	Практическая работа, контроль выполнения упражнений
5	Постановка и репетиции маленьких хореографических этюдов	15		15	Исполнение этюдов и комбинаций, анализ проделанной работы, концерт
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

### Содержание раздела

**Тема 1. Инструктаж по ТБ. Современная хореография: взгляд в историю.**

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Основные понятия танца. Постановка корпуса и работа с мышечным корсетом.

**Тема 2. Современная хореография: изучение основ джазового, современного танца.**

*Практика:* Знакомства с основными понятиями современного танца

Изучение:

- основные позировки тела : ALLONGE, BODY ROLL, CONTRACTION ;
- Tilt – поза, в которой торс отклоняется, а рабочая нога поднимается на 90° и выше в противоположном направлении;
- Падения (knee slide, shoulder fall);
- Повороты на месте (compass turn, knee turn).

Понятие «полицентриа» (движение различных частей тела независимо друг от друга, с различной скоростью, с разной амплитудой и направлением).

Учебно-танцевальные комбинации на середине зала:

- Plie;

- Adajio;
- Port de bras

### **Тема 3. Развитие физических данных.**

*Практика:* анатомия и физиология позвоночника; комбинирование упражнений на растяжение разных групп мышц.

- виды гибкости и ключевые факторы, влияющие на гибкость;
- изучение таких понятий как «мобильность» и «стабильность»;
- техника работы с мышцами: двуглавая м. бедра, полуперепончатая м., полусухожильная м. с учётом анатомических поездов;
- техника работы с мышцами голени и стопы: икроножная м., камбаловидная м., малоберцовые мм., передняя и задняя большеберцовые мм., мышцы сгибатели и разгибатели пальцев стопы.

### **Тема 4. Изучение основных положений (асан) йоги.**

*Практика:* «Что такое асаны». Построение. Разминка. Разучивание последовательность этапов занятия. Имитация движений животных. Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Комплекс силовых упражнений.

- общеразвивающие упражнения : в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд»;
- Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

### **Тема 5. Постановка и репетиции хореографических композиций.**

*Практика:*

танцевальные комбинации в различных стилях джазового танца. Работа над музыкальностью и эмоциональностью исполнения.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

*Предметные результаты*

- знают основные предпосылки развития современной хореографии;
- знают многообразие асан (поз) в йоге;
- знают основные части построения композиции;
- умеют импровизировать;
- знают основные части построения танцевального занятия.

*Метапредметные результаты*

- имеют навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- имеют навыки анализа увиденных танцевальных выступлений, анализа своих хореографических работ;
- имеют навыки эффективного взаимодействия в коллективе.

*Личностные результаты*

- осознают необходимость постоянной работы над собой для

достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;

- умеют анализировать свои успехи и неудачи;
- умеют ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения.

### **Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:** для реализации программы необходим просторный, светлый танцевальный зал с зеркальными стенами, станки для занятий экзерсисом; инвентарь; репетиционный зал, костюмерная для хранения костюмов, фортепиано, нотный материал, магнитофоны, медиатека.

**Информационное обеспечение:** аудио-, видео-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** педагоги со средним или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями в различных видах хореографического искусства, обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

**Методическое обеспечение программы.**

Для качественной реализации программы имеются методические материалы:

1. Программно-методические:
  1. Методическая литература по хореографии;
  2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия современного танца «Движение». Джазовый танец. 3 ступень».
2. Опорные учебно-методические материалы:
  1. Технологические карты учебных занятий;
  2. Тематические списки информационных источников: справочная литература, видеоматериалы;
  3. Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

**Способы определения результативности.**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится за счет аудиторного времени, предусмотренного в учебно-тематическом планировании.

**Формы аттестации/контроля и оценки, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов по программе:**

- практическая работа;
- опрос;

- анализ творческих работ;
- анализ проделанной работы.

Мониторинг *личностных* и *метапредметных* результатов проводится в начале и в конце учебного года. Мониторинг результативности освоения *предметной* составляющей производится после завершения каждого этапа программы.

**Критериями оценки предметных результатов** освоения программы служат:

- владение основами хореографии (пластика, сила, растянутость, гибкость);
- степень освоения танцевальных движений (хореографическая память, исполнительское мастерство, стремление и умение импровизировать);
- знание терминологии танцевальных движений;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- ответственность;
- эстетическое развитие.

### **Формы контрольно-оценочных материалов**

В процессе обучения применяются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения программы.

Индивидуальными формами контроля на занятии являются:

- показ экзерсиса на середине зала;
- проведение индивидуальных отчетов с демонстрацией танцевальных возможностей обучающегося и оценкой пластической выразительности, музыкальности и артистизма исполнения.

Групповыми формами контроля являются:

- демонстрация танцевальных комбинаций;
- исполнение разученных номеров;
- проведение итоговых занятий по джазовому танцу;
- отчетные концерты;
- участие в конкурсах и фестивалях.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится с целью контроля над успеваемостью обучающихся и определяет успешность развития обучающегося и освоение им дополнительной общеобразовательной программы на определенном этапе обучения.

При прохождении итоговой аттестации обучающиеся демонстрируют знания, умения и навыки в соответствии с программным материалом, в том числе:

- знание терминологии;
- умение исполнять различные элементы и движения танца;
- знание средств создания образа в хореографии;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных выступлений;
- наличие кругозора в области хореографического искусства и культуры.

### Список литературы

1. Андрусенко Л.С. Работа над танцевальной образностью с воспитанниками младшего школьного возраста // Искусство и образование. 2008. № 6.
2. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.
3. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика [Текст]: учебник для индустриально-педагог. техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей / Безрукова В.С. - Екатеринбург: Изд-во Деловая книга, 1999. – 119 с.
4. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. -№ 15. – с. 567 – 572.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца [Текст]: учебник для вузов / Ваганова А.Я. – Санкт-Петербург: Изд-во Лань, 2003. – 192 с.
6. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. – Москва ТЦ Сфера, 2001. – 464 с.
7. Мельников В.М. Психология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Мельников В.М. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1987 – 367 с.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. [Текст]: учебное пособие / Никитин В.Ю. – Москва: Издательский дом «Один из лучших», 2004 – 414 с.
9. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Полымя, 1991.
10. Смирнова А. Джаз-класс: учебное пособие / Смирнова А. – Москва: Век информации, 2020 – 228 с.

11.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - М.: 2013. – 238 с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Ансари М., Ларк Л. Йога для начинающих // Москва-СПб.: Изд-во Диля, 2009 – 95 с.
3. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж // Москва: Изд-во «Век информации», 2018 – 259 с.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца // Минск: Изд-во «Попурри», 2011 – 200 с.

### **Справочная литература**

1. Энциклопедия балета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ballet-enc.ru/>.
2. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.persev.ru/psychological\\_dictionary](http://www.persev.ru/psychological_dictionary).
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов, Н. Ю, Шведова. – 4-е изд., доп. – Москва: Азбуковник, 1999. – 944 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024