



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 17.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СГКСТД
_____ Т.А. Санникова
« ____ » _____ 20 ____ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Студия современного танца «Харизма»
художественная направленность

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик:
Левашова О.Ю., педагог
дополнительного образования

г.Самара, 2022



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Предисловие

1. Разработано Левашевой О.Ю. – педагогом дополнительного образования.
2. Редакция №1 введена в действие с «__» _____ 20 ____ г.

Пояснительная записка

За основу берется несколько программ и методических разработок:

- Т.Ф. Андреева «Классический танец в школе искусств» Самара. 1998 г.
- А.А. Борзов «Народно-сценический танец» М. 1998г.
- В.П. Сердюков «Классический танец» Выпуск I Москва. 1988г.
- А.А. Телегин «Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» Самара. 1992г.
- Н.М. Чернилова «Система движений классического танца и черты ее изучения» С. 1999г.

Все программы и методические разработки проанализированы, адаптированы и переработаны в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Студия современного танца «Харизма». Учебный процесс в коллективе эстрадного танца имеет свои специфические черты:

- более дифференцированный подход к учащимся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждой конкретной группы;
- уровень требований к способностям и физическим данным учащихся;
- значительно меньше объем материала по предметам хореографического цикла;
- значительно меньше недельная нагрузка на учащихся.

Все это диктует иные, чем в хореографическом училище или хореографических студиях, сроки прохождения программного материала,



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

иную степень интенсивности в нарастании нагрузок, технических сложностей, изменений в сроках освоения того или иного элемента или приема, а иногда и введение определенных ограничений в работе над хореографической лексикой, содержащейся в соответствующей программе.

Актуальность

Много лет хореографическому искусству навязывали только один язык классический, богатый выразительный, способный передать многое, но не все. Русская школа классического танца гремела по всему миру, но на Западе появилось немало и не менее выразительных языков, на которых также можно разговаривать со зрителями.

Модерн, джаз-танец сложился под влиянием джазового танца и танца модерн, а также классического танца. Этот процесс слияния, ассимиляции достижений школ различных направлений происходит в последнее десятилетие. Первоначально джаз-танец и танец модерн развивались обособленно друг от друга.

Первые попытки использовать этот стиль сценического искусства относятся к 1930 году. Томас Де Рас поставил спектакль в популярном тогда танцевальном жанре минестрела с темнокожим «Мистером Джубай», легендарным исполнителем Вильямом Лейлом. Это первое имя, которое доносит до нас история.

Начиная с 1900-х годов интерес к «черному» танцу возрастал все больше. Он был вызван влиянием джазового танца на бытовой или социальный танец. В увеселительных заведениях Гарлема родились такие танцы, как «Блек Баттон», «Биг аттн», «Манки» и знаменитый «Чарльстон», завоевавший весь мир.

С 20-х годов на джазовый танец заметное влияние стал оказывать классический танец, все это привело к тому, что «черный» танец разделился на сценический и фольклорный. Интересно, что танец модерн развивался



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

параллельно в США и в Европе. На его развитие в Европе оказало огромное влияние творчество Рудольфа Лобана. Он первый попытался теоретически осмыслить само движение в танце как таковое. Время, пространство, энергия – вот 3 основных константы, на которых до сих пор строится танец модерн и особенно техника пластической импровизации. Необходимо заметить, что в этом направлении танца огромную роль всегда играла индивидуальность исполнителя, его способность к самовыражению через движение, всегда ценилась способность неординарно пластически мыслить.

Джаз, модерн-танец имеют отличные от классического танца принципы: тело свободно (положение коллапса): использование всех возможных анатомических движений в танце: подчеркивание приземленности за счет сгибания коленей, акцент прыжка направлен как бы вниз: техника полиметрических и полицентрических движений с помощью приема изолированного движения. Использование контракшен /сжатия/ релиз/ расширение/ тела во время движения: импульсивная техника движения: более полное использование пространства за счет движений на полу: движение подчиняется трем основным константам - время, пространство, энергия.

Кроме основных систем танца на модерн джаз танец оказала влияние и пантомимика, и акробатика – практически все виды искусства и спорта, связанные с движением. Это происходит потому, что развитие танца как вида не закончилось, и каждый педагог, базируясь на основных законах, принципах этого направления, может в своей практике совершенно свободно импровизировать. Главное – воспитать исполнителя совершенно свободного во владении своим телом, пластикой, с равным успехом танцующего все направления современной хореографии, свободного от законов и догм. Только в этом случае новые приемы, новая техника будут оправданы и необходимы.

Цель: создание условий для раскрытия внутреннего потенциала, избавления от внутренних комплексов у обучающихся.



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

Развивающие:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии.

Планируемые результаты. В конце обучения обучающиеся должны:

- Исправить недостатки в осанке такие, как сутулость (кифоз), прогиб в пояснице (лордоз), асимметрия лопаток (незначительный сколиоз) и др.
- Владеть первоначальными навыками координации движения в различных упражнениях экзерсиса, освоить приёмы контракции и релиза, а также владеть музыкально-ритмической координацией движений.
- Владеть минимальным понятийно-терминологическим аппаратом.

В течении года подготовка и участие в мероприятиях учреждения, конкурсах, конце года показ отчетного урока. Текущий контроль



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

осуществляется в отслеживании результатов, а также ведением психофизиологического дневника. В конце изучения каждого раздела – итоговый контроль (открытый урок).

Организация учебного процесса

Учебный процесс включает в себя следующие этапы: подготовительный, реализация, контроль за ходом протекания, корректировка, изъятие ошибок, нахождение сильных сторон, выдвижение более сложных целей и задач.

Учебный процесс в хореографии имеет свои особенности в последовательности: непосредственное восприятие: образование представления: мышечное ощущение: образование понятия. Эта схема действует на всех стадиях обучения: первоначальная постановка мышечного аппарата; освоение элементов танца; затем переход к отдельным танцевальным фразам и овладение основными техническими приемами танца, после чего – переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Каждая стадия обучения соответствует определенному возрасту обучающихся. Чем старше обучающиеся, тем большее значение в процессе овладения танцевальным мастерством приобретает сознательное управление обучающимися своим телом, контроль над мышечными ощущениями, а главное – осмысление того или иного технического, танцевального приема.

Особенности каждого возраста требуют строгого отбора методов и средств обучения.

Требования к состоянию здоровья: допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.



изменение № ____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Работа с родителями

Образовательный процесс включает в себя:

- Работу с родителями. Это обязательные беседы и собрания.
- Также открытые уроки и обязательное участие в культурно-массовой работе.
- Также для успешного проведения педагогического процесса использование индивидуальных занятий.
- Воспитательных педагогических и психологических тренингов.

Данная программа студенческой студии современного танца "Харизма" рассчитана для обучающихся 15-18 лет. Уровень освоения программы базовый.

Программа имеет следующие разделы:

- I. Воспитание общей гармонии и согласованности движения.
- II. Обучение базовой технике джаз-модерна.
- III. Расширение представлений о танце, импровизация.



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Требования к занятию

Все вышеперечисленные цели и задачи обучения танцу могут быть реализованы лишь в процессе урока, который должен соответствовать определенным требованиям, прежде всего, урок должен быть целеустремленным, содержать и сочетать в себе частные задачи и перспективу, связывая воедино линию предыдущих уроков с целью последующих.

Необходима: структура урока в целом и каждой его определенной части. Построение каждой учебной комбинации, определенные замыслом и логикой его развития.

- Тема урока в целом, темп выполнения отдельных заданий и их соотношение
- Техническая сложность задания, степень его композиционности
- Степень физических нагрузок, распределение их во времени и пространстве.
- Соотношение статических и динамических нагрузок
- Порядок чередования в работе различных групп мышц при исполнении заданий.

Примерное распределение времени по разделам урока 1 - часового занятия

Распределение по времени имеет 3 этапа, которые соответствуют 3-м разделам программы. Например, импровизации на III-м этапе уделяется значительно больше времени, т.к. к этому периоду учащиеся приобрели навыки координации.

№ п/п	Разделы урока	I этап	II этап	III этап
1	Разогрев	10 мин	10 мин	5 мин
2	Изоляция	10 мин	10 мин	10 мин
3	Работа тела целиком	10 мин	5 мин	5 мин
4	Растяжка	10 мин	10 мин	10 мин



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

5	Кросс	10 мин	10 мин	10 мин
6	Комбинация	10 мин	15 мин	20 мин

Учебно-тематический план
Содержание разделов учебно-тематического плана

№	Содержание
Тема I	Джаз-модерн танец, как средство самовыражения
	Теория: История возникновения танца джаз-модерн.
	Практика: Игровая импровизация.
Тема II	Roll down и roll up
	Теория: Строение позвоночника. Объяснение той работы, которая происходит в нём во время roll dawn и roll up.
	Практика: Работа в паре, взаимный контроль правильности выполнения движения. Исполнение roll dawn и roll up самостоятельно.
Тема III	Контракция и релиз
	Теория: Объяснение принципа исполнения движений. Показ.
	Практика: Выполнение движений отдельно и в комбинациях.
Тема IV	Позиции ног: I, II, IV параллельная и выворотная
	Теория: Объяснение и показ позиций.
	Практика: Выполнение упражнений с переменной позиций ног.
Тема V	Постановка корпуса
	Теория: Строение позвоночника, его двигательные возможности.
	Практика: Ряд упражнений в парах для получения правильных



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

	ощущений выстроенного позвоночника.
Тема VI	Флэтбэк. Положение корпуса в пространстве.
	Теория: Понятие «флэтбэк». Объяснение положения флэтбэк в различных направлениях. Показ движения.
	Практика: Исполнение упражнений с флэтбэк и различными позициями рук.
Тема VII	Arch (арка)
	Теория: Объяснение правильной работы позвоночника в движении Arch, показ движения. Практика: Введение движения Arch в упражнения и комбинации.
Тема VIII	Позиции рук: подготовительная, I, II, III.
	Теория: Объяснение и показ положений рук, определение отличия положения кисти в классическом и джазовом танце.
	Практика: Выполнение упражнений на середине зала <i>Porte bras</i> .
Тема IX	Организация правильного дыхания во время исполнения движения.
	Теория: Объяснение принципа координации дыхания и движения.
	Практика: Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций с продуманным ритмом дыхания, сдвигая темп от медленного к быстрому.
Тема X	Понятие об опорной рабочей ноге. Понятие о вытягивании пальцев.
	Теория: Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себя его тяжесть. Рабочая нога освобождена от тяжести корпуса, она выполняет движения.
	Практика: Упражнения на перенос веса, освобождение рабочей ноги и вытягивание пальцев.



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Тема XI	Изучение Plie
	Теория: Объяснение и показ. Особенности исполнения plie в джаз-танце. Предупреждение об ошибках в исполнении.
	Практика: Выполнение движения по I, II, IV параллельной и выворотной позиции. Выполнение plie со скрученным корпусом.
Тема XII	Изучение Battment tendu по II параллельной и I выворотной позиции.
	Теория: объяснение и показ движения. Рассказ и предупреждение об ошибках в исполнении.
	Практика: Выполнение упражнений у станка по I позиции, обе руки на палке, в медленном темпе. Выполнение упражнений на середине в среднем темпе по I выворотной и по II параллельной позиции.
Тема XIII	Изучение Battment tendu jete по I выворотной позиции.
	Теория: Объяснение и показ. Предупреждение об ошибках в исполнении.
	Практика: Выполнение упражнения у станка по I выворотной позиции, обе руки на палке, в медленном темпе. Выполнение упражнения на середине в среднем темпе по I выворотной позиции.
Тема XIV	Понятие «танцевальный квадрат».
	Теория: Образный рассказ о понятии «танцевальный квадрат», принципы и секреты его удержания.
	Практика: Выполнение упражнений plie, battment tendu и battment tendu jete у станка по I, II и IV позиции с удержанием танцевального квадрата, обе руки на палке.
Тема XV	Изучение Releve



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

	Теория: Объяснение и показ движения.
	Практика: Releve включается в комбинации на середине и у станка.
Тема XVI	Основные законы джаз-модерн танца.
	Теория: Рассказ о трёх константах: время, пространство, энергия.
	Практика: Выполнение уже изученных упражнений и комбинаций с варьированным темпом, в расширенном или сжатом пространстве, с различной энергетической подачей.
Тема XVII	Изоляция
	Теория: Понятие «изоляция». Приведение и разбор примеров.
	Практика: Выполнение упражнений на изоляцию.
Тема XVIII	Свинг (раскачивание)
	Теория: объяснение принципа движения и сферы его применения.
	Практика: Упражнения на свинговое раскачивание различных частей тела, введение свингового раскачивания в танцевальные комбинации.
Тема XIX	Изучение вращения
	Теория: Объяснение техники вращения. Показ.
	Практика: Выполнение вращений сначала на месте с удержанием точки, затем по диагонали в спокойном темпе.
Тема XX	Body roll («волна»).
	Теория: Образный рассказ о технике исполнения движения. Показ в различных направлениях.
	Практика: Отработка движений в упражнениях и введение его в комбинациях.
Тема XXI	Контактная импровизация
	Теория: Принципы и смысл контактной импровизации.
	Практика: Выполнение упражнения на передачу веса партнеру. Упражнения на заполнение пространства вокруг партнера. Работа с телом в паре. Импровизация и сочинение этюдов.
Тема XXII	Упражнения стрейч (растяжка)
	Теория: Разъяснение смысла и задач растяжки. Техника безопасности в избегании травм. Объяснение правильного дыхания во время растяжки. Принцип сосредоточения.
	Практика: Различные упражнения и комбинации на растяжку, введение растяжки в упражнения экзерсиса.



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Учебно-тематический план.

Темы	Часы		
	Теория	Практика	Общее кол-во часов
Джаз-модерн танец, как средство самовыражения	3	8	11
Roll down и roll up	3	8	11
Контракция и релиз	2	20	22
Позиции ног: I, II, IV параллельные и выворотные	2	10	12
Постановка корпуса	4	12	16
Flat back	2	10	12
Arch	1	12	13
Позиции рук: подготовительная, I, II, III	3	8	11
Организация правильного дыхания во время исполнения движений	2	10	12
Понятие об опорной и рабочей ноге. Понятие о вытягивании пальцев.	2	8	10
Изучение plie	2	18	20
Изучение battement tendu из II параллельной и I выворотной позиции	3	16	19
Изучение battement tendu jete по I выворотной позиции	3	18	21
Понятие «Танцевальный квадрат»	2	12	14
Изучение releve	2	12	14
Основные законы джаз-модерн танца	2	18	20
Изоляция	2	28	30
Свинговое раскачивание	2	8	10
Изучение вращения	2	20	22
Body roll	2	10	12
Контактная импровизация	2	16	18
Упражнения стрейч	4	26	30
Итого	52	308	360

Методы и приемы обучения

Как известно, замысел урока реализуется педагогом в процессе работы с группой. Одним из главных условий эффективности этой работы является наличие четкой системы педагогических требований к обучающимся. Эти требования предъявляются, проводятся по многим каналам с использованием самых различных методов, выбор которых связан с индивидуальностью того или иного преподавателя. Тем не менее, необходимо выделить два основных метода работы педагога-хореографа на уроке: показ движений и словесное объяснение. Именно они и являются главными проводниками требований педагога к группе. В процессе обучения танцу (как и другим предметам) используются методы основные (убеждение, требование, упражнение, пример, игра) и вспомогательные (поощрение и наказание). На первый план выдвигается вопрос о правильном взаимодействии всех методов, а также места и роли каждого из них на соответствующих этапах обучения. Умелое сочетание всех методов – залог успешного обучения и воспитания. Умелое сочетание и использование всех методов формирует у учащихся целый ряд представлений, понятий, навыков, приемов и осмысление того, что они исполняют, максимально / считаясь, конечно, с возрастом и другими факторам/ активизируется мышление.

Материально-техническая база: классический станок, зеркала, пол с покрытием линолеумом, ноутбук, колонка.



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Методическая литература

1. Т.Ф. Андреева «Классический танец в школе искусств» Самара. 1998 г.
2. А.А. Борзов «Народно-сценический танец» М. 1998г.
3. В.П. Сердюков «Классический танец» Выпуск I Москва. 1988г.
4. А.А. Телегин «Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» Самара. 1992г.
5. Н.М. Чернилова «Система движений классического танца и черты ее изучения» С. 1999г.

Литература

1. Балет: Энциклопедия. М. 1981.
2. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность М. И-в 1958.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца С-Петербург, 2001.
4. Захаров Искусство балетмейстера М. И-во 1964.
5. Котельникова Е.П. Биомеханика хореографических упражнений. 1980.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М., 2002г.
7. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Минск, 1999г.
8. По психологии: Андреева Соц. М. 1999.
9. Аронсон Эллиот Общественное животное. М. 1999.
10. Берн Эрик, «Игры, в которых играют люди. Люди, которые играют в игры».
11. Рессен, Основы педагогики.
12. Ян Коменский «Великая дидактика».
13. Росс Керби «Как на самом деле любить ребенка».
14. Лекции по педагогике Шевченко А.Л.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Бочарникова Э., Иноземцева Р. «Тем, кто хочет научиться балету».М. 1987.
2. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Минск, 1999г.
3. Журнал «Мир искусства»



изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Период	Ответственный за организацию мероприятия	Примечание
1.	Торжественная линейка «День знаний»	01.09.2022	Заместитель директора по СПР	Ведущие линейки
2.	Презентация коллектива театра для вновь поступивших студентов	Сентябрь	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	
3.	Подготовка к конкурсу по присуждению премии в области развития профессионального образования Самарской области «Студент года 2022»	Сентябрь	педагог-организатор	Участие в номинации «Творческая личность»
4.	Участие в Международном кинофестивале документального кино «Соль Земли»	Сентябрь	Педагог-организатор	Просмотр фильмов
5.	Мероприятия, посвященные Дню Учителя!	05.10.2022	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	
6.	Организация и проведение экскурсий в Исторический парк «Россия – моя история»	октябрь	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	Просмотр экспонатов, костюмов
7.	Участие в конкурсе по присуждению премии в области развития профессионального образования Самарской области «Студент года 2022»	октябрь	Педагог-организатор	
8.	Посещение серии музыкальных, художественных и литературных программ	октябрь	Педагог-организатор	Посещение Самарского академического театра оперы и балета, Самарской государственной филармонии, Самарского театра юного зрителя и др.
9.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	1-4 ноября	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	Флеш-моб
10.	Подготовка и проведение творческого вечера «Посвящение в студенты 2022»	ноябрь	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	
11.	Участие в церемонии награждения «Студент года 2022»	ноябрь	педагог-организатор	МТЛ Арена
12.	Мероприятие, посвященное Международному дню инвалидов	декабрь	педагог-организатор	
13.	Проведение Форума добровольцев Самарской области	декабрь	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	
14.	Посещение серии музыкальных, художественных и литературных программ	декабрь	Педагог-организатор	Посещение Самарского академического театра оперы и балета, Самарской государственной филармонии, Самарского театра юного зрителя и др.
15.	Праздничный новогодний концерт	декабрь	Педагог-организатор	Концерт для студентов колледжа



изменение № « » 20 г.

16.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль	Педагог-организатор	
17.	Посещение серии музыкальных, художественных и литературных программ.	февраль	Педагог-организатор	Посещение Самарского академического театра оперы и балета, Самарской государственной филармонии, Самарского театра юного зрителя и др.
18.	Поздравление с Международным женским днем 8 марта	5-8 марта	Педагог-организатор	
19.	Участие в областном фестивале студенческого самодетельного творчества «Веснушка -2023»	март	Педагог-организатор	
20.	Организация и проведение экскурсий в музее	март	Педагог-организатор	
21.	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики.	апрель	Педагог-организатор	
22.	Посещение серии музыкальных, художественных и литературных программ.	апрель	Педагог-организатор	Посещение Самарского академического театра оперы и балета, Самарской государственной филармонии, Самарского театра юного зрителя и др.
23.	Областная добровольческая акция "Весенняя неделя добра 2023"	апрель	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	проведения торжественных мероприятий открытия и закрытия акции
24.	Молодёжный форум актива студентов профессиональных образовательных организаций Самарской области	май	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	проведения торжественных мероприятий открытия и закрытия акции
25.	Торжественный концерт, посвященный Дню Победы – 9 мая	май	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	
26.	Посещение серии музыкальных, художественных и литературных программ.	май	Педагог-организатор	Посещение Самарского академического театра оперы и балета, Самарской государственной филармонии, Самарского театра юного зрителя и др.
27.	Торжественный концерт «Выпускной»	июнь	Заместитель директора по СПР, педагог-организатор	Отчетный концерт
28.	Участие в городских, областных и всероссийских конкурсах	В течение года	Педагог-организатор	

Разработчик _____

подпись

расшифровка подписи



изменение № ____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Реестр рассылки

Кому выдано	Кол-во экземпляров	№ экземпляра
Директор ГБПОУ СГКСТД	1	контрольный экземпляр
Начальник отдела информации	1	электронный экземпляр
Заместитель директора по УР	1	электронный экземпляр