

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Центр развития художественно- эстетической направленности

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в
области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область В.00. Вариативная часть
Рабочая программа по учебному предмету
В.01. «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»
для 4 - 8 года обучения с 8-летним сроком освоения
Возраст обучающихся: 10-18
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель
предпрофессиональной программы:

Голланд К. Л., педагог дополнительного
образования

Сатюкова О.А., педагог дополнительного
образования

Зверева В.Н., старший методист

Разработчик рабочей программы:

Голланд К. Л.

педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Предмет «Современный танец» рассматривается в контексте развития хореографического искусства в настоящее время.

Современная хореография – это ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром; способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через пластику и движение; возможность самопознания через танец. Это соответствие движений тела, мироощущение, умелое донесение до зрителя информационного душевного послания.

В современном танце существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировались под влиянием какой-нибудь чётко изложенной философии или определённого видения мира.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 5 лет – с 4-го по 8-ой год обучения. Возраст обучающихся – 10 - 18 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, составляет 198 аудиторных часов. С 4-ого года обучения по 6-ой год обучения – 33 часа (33 недели), на 7-ом году и на 8-ом году обучения – 49,5 часов (33 недели). Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность – 45 минут с четвертого по шестой год обучения, и с седьмого по восьмой - 1 час 10 минут. Состав группы в среднем 12-14 человек. Группы для детей составляются с учетом возраста и физической подготовки.

Самостоятельная работа по учебному предмету «Современный танец» не предусмотрена.

Пояснительная записка

В связи с неблагоприятными санитарно-эпидемиологической обстановкой в Свердловской области в период с 19.12.2022г. по 26.12.2022г. освоение программы происходило в дистанционном формате.

При реализации настоящей программы в дистанционной форме содержание учебного (тематического) плана остается неизменным, меняются только формы проведения занятий, отчетности и контроля результатов, освоения образовательной программы.

Календарный учебный график

7 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	18	Очная	1.5	Современный танец как способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение, возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.	наблюдение беседа
2.	Сентябрь	25	Очная	1.5	Репетиции с импровизацией на заданную тему	наблюдение беседа, опрос
3.	Октябрь	2	Очная	1.5	Анализ современных танцевальных стилей	наблюдение беседа, опрос
4.	Октябрь	9	Очная	1.5	Продвинутые техники растяжки и укрепления мышц	наблюдение беседа, опрос
5.	Октябрь	16	Очная	1.5	Изучение сложных танцевальных комбинаций	наблюдение беседа, опрос
6.	Октябрь	23	Очная	1.5	Работа с акцентами и динамическими переходами	наблюдение беседа, опрос
7.	Ноябрь	6	Очная	1.5	Погружение в импровизацию — техники и приемы для создания движения на месте.	наблюдение беседа, опрос

8.	Ноябрь	13	Очная	1.5	Контактная импровизация и парная работа	наблюдение беседа, опрос
9.	Ноябрь	20	Очная	1.5	Сложные вращения и повороты	наблюдение беседа, опрос
10.	Ноябрь	27	Очная	1.5	Изучение техник выхода из зоны комфорта	наблюдение беседа, опрос
11.	Декабрь	4	Очная	1.5	Композиция и создание танцевальных номеров	наблюдение беседа, опрос
12.	Декабрь	11	Очная	1.5	Пространственное мышление и взаимодействие с пространством	наблюдение беседа, опрос
13.	Декабрь	18	Очная	1.5	Работа над собственным стилем	наблюдение беседа, опрос
14.	Декабрь	25	Очная	1.5	Выражение эмоций через танец	наблюдение беседа, опрос
15.	Январь	15	Очная	1.5	Работа с асимметричными движениями и позами	наблюдение беседа, опрос
16.	Январь	22	Очная	1.5	Энергетика и сила в танце	наблюдение беседа, опрос
17.	Январь	29	Очная	1.5	Интерпретация музыки	наблюдение беседа, опрос
18.	Февраль	5	Очная	1.5	Усложненные техники изоляции	наблюдение беседа, опрос
19.	Февраль	12	Очная	1.5	Элементы контемпорари с акробатикой	наблюдение беседа, опрос
20.	Февраль	19	Очная	1.5	Работа с паузами и замедлением	наблюдение беседа, опрос
21.	Февраль	26	Очная	1.5	Влияние танца на самоощущение и уверенность	наблюдение беседа, опрос
22.	Март	5	Очная	1.5	Работа с воображением в хореографии	наблюдение беседа, опрос
23.	Март	12	Очная	1.5	Практика зеркального	наблюдение

					отражения движений	беседа, опрос
24.	Март	19	Очная	1.5	Создание мини-соло номеров	наблюдение беседа, опрос
25.	Март	26	Очная	1.5	Развитие силы и выносливости для более длительных номеров	наблюдение беседа, опрос
26.	Апрель	9	Очная	1.5	Элементы танцевальной акробатики на полу	наблюдение беседа, опрос
27.	Апрель	16	Очная	1.5	Роль дыхания в сложных движениях	наблюдение беседа, опрос
28.	Апрель	23	Очная	1.5	Секреты синхронизации в группе, техники для отработки синхронных движений	наблюдение беседа, опрос
29.	Апрель	30	Очная	1.5	Исследование оси тела в сложных движениях	наблюдение беседа, опрос
30.	Май	7	Очная	1.5	Групповая импровизация	наблюдение беседа, опрос
31.	Май	14	Очная	1.5	Создание танцевального образа с использованием костюмов	наблюдение беседа, опрос
32.	Май	21	Очная	1.5	Движения на полу (floorwork)	наблюдение беседа, опрос
33.	Май	28	Очная	1.5	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Календарный учебный график

8 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
34.	Сентябрь	18	Очная	1	Современный танец как способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение, возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.	наблюдение беседа
35.	Сентябрь	25	Очная	1	Отработка движений с закрытыми глазами	наблюдение беседа, опрос

36.	Октябрь	2	Очная	1	Работа с пространством в четырех направлениях	наблюдение беседа, опрос
37.	Октябрь	9	Очная	1	Сложные проходки и переходы между танцами	наблюдение беседа, опрос
38.	Октябрь	16	Очная	1	Развитие пластичности через растяжку с элементами йоги	наблюдение беседа, опрос
39.	Октябрь	23	Очная	1	Композиционные приемы: круг, спираль, диагональ	наблюдение беседа, опрос
40.	Ноябрь	6	Очная	1	Эффектные прыжки и падения	наблюдение беседа, опрос
41.	Ноябрь	13	Очная	1	Импровизация с заданной темой или предметом	наблюдение беседа, опрос
42.	Ноябрь	20	Очная	1	Танец на импульсе	наблюдение беседа, опрос
43.	Ноябрь	27	Очная	1	Продвинутая изоляция тела	наблюдение беседа, опрос
44.	Декабрь	4	Очная	1	Танец с элементами партнеринга	наблюдение беседа, опрос
45.	Декабрь	11	Очная	1	Работа с нестандартной музыкой	наблюдение беседа, опрос
46.	Декабрь	18	Очная	1	Взаимодействие с реквизитом	наблюдение беседа, опрос
47.	Декабрь	25	Очная	1	Техника сложных поворотов и вращений	наблюдение беседа, опрос
48.	Январь	15	Очная	1	Динамическое напряжение и расслабление	наблюдение беседа, опрос
49.	Январь	22	Очная	1	Танец в разных уровнях	наблюдение беседа, опрос
50.	Январь	29	Очная	1	Работа с дыханием и ритмом тела	наблюдение беседа, опрос
51.	Февраль	5	Очная	1	Экспериментальная	наблюдение

					импровизация	беседа, опрос
52.	Февраль	12	Очная	1	Элементы перформанса в танце	наблюдение беседа, опрос
53.	Февраль	19	Очная	1	Создание дуэтов и малых групп	наблюдение беседа, опрос
54.	Февраль	26	Очная	1	Исследование микро- и макро-движений	наблюдение беседа, опрос
55.	Март	5	Очная	1	Взаимодействие с музыкой и тишиной	наблюдение беседа, опрос
56.	Март	12	Очная	1	Исследование телесной памяти в танце	наблюдение беседа, опрос
57.	Март	19	Очная	1	Геометрия и симметрия в танце	наблюдение беседа, опрос
58.	Март	26	Очная	1	Элементы hip-hop и его подстилей в современной хореографии	наблюдение беседа, опрос
59.	Апрель	9	Очная	1	Танцевальная импровизация в группе	наблюдение беседа, опрос
60.	Апрель	16	Очная	1	Хореография с акцентом на дыхание	наблюдение беседа, опрос
61.	Апрель	23	Очная	1	Контроль веса и распределение усилий	наблюдение беседа, опрос
62.	Апрель	30	Очная	1	Поиск движения через ассоциации	наблюдение беседа, опрос
63.	Май	7	Очная	1	Модерн и классика: смешение стилей	наблюдение беседа, опрос
64.	Май	14	Очная	1	Работа с ритмом тела без музыки	наблюдение беседа, опрос
65.	Май	21	Очная	1	Работа с ритмом тела без музыки	наблюдение беседа, опрос
66.	Май	28	Очная	1	Зачет	наблюдение беседа, опрос

Интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/27/programma-sovremennyy-tanets-dlya-khoreograficheskogo-otdeleniya>
2. <https://infourok.ru/programma-po-sovremennomu-tancu-954061.html>
3. http://dshi3-rzn.ru/img/files/obr_standarty/heograf/modern_dance.PDF