

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 318  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИТАЛЬЯНСКОГО ЯЗЫКА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Принята

Педагогическим советом

ГБОУ средней школы № 318

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 124 от 30.08.2024г.

Директор средней школы № 318

\_\_\_\_\_ И.А.Кахиани

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Современная хореография»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся с 7-8лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Волкова Ксения Сергеевна

Санкт-Петербург

2024

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы
6. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт – Петербурга, Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20), Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.**

Современная хореография – тот стиль танца, которому присущи ритмика, пластика, музыкальность и четкость движений под модную и актуальную музыку. Одна из задач современной хореографии – донести до зрителя настроение, используя определённые движения, а также другие элементы (например, актёрское мастерство, силовые упражнения, декорации, музыку), чтобы создать эффект интересного шоу. Все виды современных танцев развивают и укрепляют всё тело, заставляют работать в полную силу независимо от навыков или возраста обучающихся. Важным аспектом в освоении образовательной программы является развитие у детей музыкальности, культуры движений, ритмичности. Данная программа формирует умение танцевать соло и работать в команде.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся младшего и среднего школьного возраста от 7 до 12 лет. Набор учащихся осуществляется на добровольных началах, по их желанию, без учёта степени подготовленности и наличия способности к танцевальному искусству.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** не менее **52 учебных занятий** (2 раза в неделю, 1 час (60 минут)).

Срок реализации программы – 1 учебный год.

**Цель занятия:** создание условий для творческого развития личности ребенка средствами танцевального искусства, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации.

**Задачи:**

**ЛИЧНОСТНЫМИ** результатами являются:

- воля,
- целеустремлённость,
- креативность,
- инициативность,
- эмпатия,
- трудолюбие,
- дисциплинированность

**МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ** результатами являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения,
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

**ПРЕДМЕТНЫМИ** результатами являются

**Знать:**

- свободная одежда
- техническое исполнения движения

- быть раскрепощенными

#### **Уметь:**

- выражать свое эмоциональное состояние в классе и на сцене
- применять свои знания и навыки в технике исполнения данных элементов в классе и на сцене
- уметь эстетически и культурно развиваться в познавательном мире

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ:**

##### **Предметные:**

- Закреплять и совершенствовать навыки исполнения ранее освоенных движений.
- Разучить новые базовые движения.
- Формировать манеру исполнения, развивать чувство стиля этого танца.
- Развивать музыкальность исполнения, координацию.

##### **Познавательные:**

- Развивать умение добывать из образца показа педагогом движения информацию о правильности его выполнения и использовать ее в своей практике.

##### **Личностные:**

- Развивать эмоциональность исполнения.
- Коммуникативные:
- Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других во время выполнения движения.
- Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение проявлять терпимость к чужим ошибкам.

##### **Регулятивные:**

- Формировать способность контролировать свое исполнение движений относительно правильности или неправильности.
- Развивать умение оценивать успешность или не успешность усвоения нового материала.
- Формировать умение регулировать свое поведение на уроке, способность концентрировать внимание.

**ТИП ЗАНЯТИЙ:** Комбинированный

**Формы и методы обучения**

- Методы формирования сознания в целостном педагогическом процессе: объяснение; пример.
- Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение; приучение; метод создания воспитывающих ситуаций; педагогическое требование; инструктаж; наблюдение; иллюстрация и демонстрация; репродуктивные и проблемно-поисковые методы; индуктивные и дедуктивные методы.
- Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения: соревнование; познавательная игра; эмоциональное воздействие; поощрение.
- Методы контроля эффективности педагогического процесса: специальная диагностика ЗУНов; мониторинг качества образования (маркетинговые исследования, личностные качества, валеологический аспект).

### Формы работы на занятии

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий, лекции);
- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный);
- наглядность (демонстрация и показ педагога, лучших воспитанников);
- совместная отработка отдельных элементов;
- индивидуальная работа;
- метод разбора ошибок и определение лучших сторон у каждого исполнителя;

### «Соревнование» на этапах занятия:

- показы видеоматериалов;
- слушание музыки;
- обсуждение (анализ) увиденного, услышанного;
- совместные походы на соревнования и концерты (обсуждение, разбор и выводы);
- выступления на концертах, фестивалях и соревнованиях (с последующим анализом и работой над ошибками).

### **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Обучение проводится в группах по 10-15 учащихся.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программа рассчитана не менее, чем на **52 учебных часа** (2 раза в неделю) по 1 часу (60 минут).

Режим и место проведения занятий следующие:

- ✓ вторник с 15.00-16.00
- ✓ четверг с 15.00 - 16.00

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:**

В танцевальных постановках занимаются учащиеся, участвующие в постановочном процессе концертных номеров. В репетициях могут принимать участие все учащиеся (участники концерта). Открытые занятия проводятся для гостей и родителей учащихся. При изучении всех тем используются сочетание теории и практики.

**Участие:**

- в конкурсах;
- в фестивалях;
- в концертах;
- в праздниках.

**Условия набора и формирования групп**

В группе принимаются учащиеся в заявительном порядке, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Формой организации и проведения занятий являются коллективные занятия:**

- ✚ мастер - классы;
- ✚ открытые занятия;
- ✚ танцевальные постановки;
- ✚ текущие репетиции;
- ✚ генеральная репетиция.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

✓ **МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:**

Композиционная музыка для учебного материала современных исполнителей.

✓ **ОБОРУДОВАНИЕ:**

Хореографический класс с зеркалами, музыкальный центр.

## Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с профильным образованием

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовка к проведению занятий (разминка)	8	1	7	Выполнение упражнений
2	Основные базовые навыки хип-хопа	21	10	11	Выполнение упражнений Исполнение танцев
3	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	10	3	7	Выполнение упражнений Исполнение танцев
4	Освоение индивидуальных связок	7	3	4	Выполнение упражнений Исполнение танцев
5	Закрепление материала	5	2	3	
6	Отчетный концерт	1		1	Открытое занятие
	Итого: 52 часа		19	33	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	24 мая	30	не менее 54, из них 5 часов – закрепление материала	2 раза в неделю по 1 часу (60 минут) по вторникам, четвергам с 15.00-16.00.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Разделы, тема	Общее количество часов	Теория	Практика
	<b>Подготовка к проведению занятий (разминка)</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	3	1	2
2	Растяжка всех групп мышц	2		2
3	Пресс	1		1
4	Прыжки разного типа	2		2
2.	<b>Основные базовые навыки хип-хопа</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
2.1	Освоение базовых движений (степы и кач)	7	5	4
2.2	Определения бита в музыке хип-хоп	7	3	4
2.3	Освоение усложненных движений	7	2	3
3.	<b>Первые этапы освоения общих связок и вариаций</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
3.1	Освоение общих связок	3	1	2
3.2	Освоение элементов других стилей , допустимых в хип-хоп	3	0	2
3.3	Дополнительное освоение стилей Streetdance	2	1	1
3.4	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	1	1	1

3.5	Самостоятельная практика	1	0	1
4.	<b>Освоение индивидуальных связок</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4.1	Освоение индивидуальных связок	3	2	1
4.2	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	2	1	1
4.3	Практика импровизации и актерской игры в танце	1	0	1
4.4	Наработка навыков танцевания на турнирах.	0	0	0
4.5	Музыкальная пауза (перерыв)	1	0	1
5	Закрепление материала	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6	Отчетный концерт	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>35</b>

## Содержание обучения

### 1. Повороты головы.

Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

### 2. Растяжка всех групп мышц

Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

### 3. Пресс

### 4. Прыжки разного типа

#### 2.1. Освоение базовых движений (степы и кач)

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

#### 2.2. Определения бита в музыке хип-хоп

Темп

26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

## **2.3. Освоение усложненных движений**

### **3.1. Освоение общих связок**

При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

### **3.2. Освоение элементов других стилей , допустимых в хип-хоп-**

Брейк-данс (Breakdance): Топрок - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фризы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу.

Бруклин уррок- это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Powermoves (пауэрмувс) - это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок .

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным лок (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (armswings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

**3.3. Дополнительное освоение стилей Streetdance**  
Считается, что существует девять основных направлений Streetdance, из которых четыре самые глобальные- ХИП-ХОП(рэп), ТЕХНО, ДИСКО и БРЕЙК-БИТ.

### **3.4. Ознакомление с правилами судейства и системой оценки**

Используется при судействе на конкурсах IDO "3D" система оценки (соло, двоек, пар, групп и формейшн, продакшен) и по системе оценки "4D". Когда танцоры выступают под музыку организаторов, судьи могут избрать иную систему оценок.

Все участники соревнований оцениваются по трем позициям:

Т=техника исполнения

К=композиция/хореография

И=имидж

При оценивании по системе оценки "4D" добавляется оценка S=зрелищность(для категорий Танцевальное шоу)

В финале судейство обязательно осуществляется по "Скейтинг системе"(участник, набравший наибольшее количество баллов, получает место ВЫШЕ)

### **3.5. Самостоятельная практика**

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

#### **4.1. Освоение индивидуальных связок.**

Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

#### **4.2. Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок.**

Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

#### **4.3. Практика импровизации и актерской игры в танце**

Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

#### **4.4. Нарботка навыков танцевания на турнирах, батлах.**

Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, требований по костюмам, правил поведения на площадке, за кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, батлах.

#### **4.5. Музыкальная пауза(перерыв)**

Свободное время.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Как уже говорилось, Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой. Культура хип-хопа и в свою очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Streetdance) и в клубах (ClubDance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии. Для того чтобы полноценно изучать 'базу' танца, нужно для начала забыть все что вы изучали в прошлом, будь то джаз, модерн, или другие современные стили.

Хип хоп танец (hiphopdance) - это непрерывно развивающаяся форма танца. Но самое главное изначально надо научиться слушать и слышать музыку, пропускать её через каждую клетку тела и лишь потом, влюбившись в нее начинать танцевать!

Современные танцы демонстрируют свободу не только в раскованных естественных движениях хип-хоп танцев, но и во всем внешнем облике танцоров. Их одежда, как правило, свободного покроя и не сковывает движений. Приветствуется многослойность, сочетание несочетаемых тканей, словом, все то, что призвано сломать стереотипы и сделать Хип-хоп танцем большинства современной молодежи.

Польза уроков клубных танцев несомненна. Тот, кто выбрал это модное направление в качестве своего хобби, обычно является обладателем подтянутой, спортивной фигуры, плоского живота и красивого мышечного рельефа. В Москве клубными танцами уже давно увлекается вся молодежь, а в последнее время уроки современных танцев посещают не только подростки, но и люди среднего и даже пожилого возраста.

Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма. А именно:

### **1. Тонизирующий эффект**

От танцев всегда находятся в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, также появляется гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того что будет выплеск эндорфинов в кровь.

### **2. Мозговая деятельность и психотерапия.**

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, освобождаешься от всех ненужных комплексов, а также приобретаешь раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого танцы позволят развить память, образное и логическое мышление.

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения, форму одежды, регулирующих взаимоотношения между тренером и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами, между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуется правилами ЭТИКЕТА.

### **Этика поведения:**

- \*В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).
- \*Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступать к тренировке можно только с разрешения тренера
- \*В начале и конце занятия обязательно приветствие.
- \*Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.
- \*В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.
- \*Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.
- \*Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.
- \*Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними.

### **Нормативной основой для педагога дополнительного образования являются:**

- ✓ Конвенция о правах ребенка,
- ✓ Конституция Российской Федерации,
- ✓ Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- ✓ Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый художник» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008, согласно методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017г. № 617-р),
  - ✓ Санитарные правила СП **2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № **28** (далее – СП 2.4.3648-20);  
Санитарные правила и нормы СанПиН **1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № **2** (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- ✓ Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
- ✓ Устав Образовательного учреждения,
- ✓ Локальные акты образовательного учреждения.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

1. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» №4-2006.

2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс  
для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
3. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
4. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
5. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
6. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
7. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739280

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025