

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

Принята

Педагогическим советом

ГБОУ средней школы № 318

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 126 от 29.08.2025 г.

Директор средней школы № 318

_____ И.А.Кахиани

Кахиани
Ирина
Алексеевна

Подписано цифровой
подписью: Кахиани
Ирина Алексеевна
Дата: 2025.09.03
15:49:01 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Современная хореография»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся 7-8 лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Волкова Ксения Сергеевна

Санкт-Петербург

2025

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 60 учебных занятий (2 раза в неделю, 1 час (60 минут).

Срок реализации программы—1учебный 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 60 **учебных часов** (2 раза в неделю) по 1 часу (60 минут).

Режим и место проведения занятий следующие:

- ✓ вторник 15.00-16.00
- ✓ четверг 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 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)	10	1	9	Выполнение упражнений
2	Основные базовые навыки хип-хопа	23	10	13	Выполнение упражнений Исполнение танцев
3	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	13	3	10	Выполнение упражнений Исполнение танцев
4	Освоение индивидуальных связок	8	3	5	Выполнение упражнений Исполнение танцев
5	Закрепление материала	5	2	3	
6	Отчетный концерт	1		1	Открытое занятие
	Итого:60 часов		19	41	

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	26 мая	30	Не менее 60, 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
	Подготовка к проведению занятий (разминка)	10	1	9
1	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	5	1	4
2	Растяжка всех групп мышц	2		2
3	Пресс	1		1
4	Прыжки разного типа	2		2
2.	Основные базовые навыки хип-хопа	23	10	13
2.1	Освоение базовых движений (степпы и кач)	10	5	5
2.2	Определения бита в музыке хип-хоп	7	3	4
2.3	Освоение усложненных движений	6	2	4
3.	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	13	3	10
3.1	Освоение общих связок	4	1	3
3.2	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп	3	0	3
3.3	Дополнительное освоение стилей Streetdance	3	1	2
3.4	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	2	1	1

3.5	Самостоятельная практика	1	0	1
4.	Освоение индивидуальных связок	8	3	5
4.1	Освоение индивидуальных связок	4	2	2
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	5	2	3
6	Отчетный концерт	1		1
	ИТОГО	60	19	41

Содержание обучения

1. Повороты головы.

Разминка плечевой части 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

Освоение базовых движений (степпы и кач)

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «кач» 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 выполняются на 8 счетов.

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.

Освоение усложненных движений

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.

Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп-

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

Бруклин uprock- 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 локом (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), 'попгрудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

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

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)

Самостоятельная практика

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

Освоение индивидуальных связок.

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

Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации 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.

Практика импровизации актерской игры в танце Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

Наработка 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.

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, так же 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 руководствуются правилами ЭТИКЕТА.

Этика поведения:

- *В зал можно входить только в специальной обуви(кроссовках).
- *Опаздывать 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 01.03.2017 г. №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 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