

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская гимназия»

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
Протокол от «29» мая 2024 года  
№ 9

Утверждаю  
\_\_\_\_\_  
С.В. Высоцкая,  
директор МБОУ «Северская гимназия»  
Приказ от «29» мая 2024г. № 374

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**Современная хореография**

Составил:  
Никифорова Елена Сергеевна,  
педагог-хореограф  
дополнительного образования

г. Северск

2024г.

## Содержание программы

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Содержание программы.....	7
IV. Методическое обеспечение программы.....	13
V. Список литературы.....	14

## Пояснительная записка

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально- организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

**Отличительные особенности** программы «Современная хореография» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Дополнительная образовательная программа «Современная хореография» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

**Необходимость и актуальность** программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность

в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Цель программы:** создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

### ***Задачи***

#### *обучающие:*

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

#### *развивающие:*

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

#### *воспитательные:*

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

**Сроки исполнения программы:**

учебный год.

**Возраст детей:**

Занятия посещают дети 5-10 классов.

**Количество детей в группе:**

Оптимальное количество обучающихся в группе: 6-10 человек.

**Формы и режим проведения занятий:**

Занятия проводятся по 2 аудиторных часа в неделю, т.е. 68 часов в год

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов.

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Современная хореография движения решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаем условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

**Организационные формы проведения занятий**

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

### Типы занятий

Учебные занятия в объединении «Современная хореография» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вводное занятие;</li> <li>• изучение нового материала;</li> <li>• формирование умений и навыков;</li> <li>• закрепление и развитие знаний, умений и навыков;</li> <li>• практическая работа;</li> <li>• самостоятельная работа;</li> <li>• комбинированное занятие;</li> <li>• повторительно-обобщающее занятие;</li> <li>• контрольное занятие (срез знаний).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• занятие – игра;</li> <li>• занятие – сказка;</li> <li>• занятие – путешествие;</li> <li>• занятие – конкурс;</li> <li>• видеопрактикум;</li> <li>• аукцион знаний;</li> <li>• работа над творческим проектом;</li> <li>• защита творческого проекта.</li> </ul>

### Прогнозируемые результаты программы

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца такие как хип-хоп и к-поп;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

#### **Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.
- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

#### **Механизм оценки реализации программы**

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,

- культура артиста.

## Учебно-тематическое планирование

### Учебный план занятий

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	
2.	<b>Ритмическая разминка:</b> -разогрев -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки -разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; -вращение предплечьями; -«Мельница» плечевой сустав; -«Качели»; -разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; -вращение коленями; -упражнения для таза и бедер позиции рук -flex; -позиции ног (параллельные); -положение стоп: point. Kick		7
3.	<b>Лексика:</b> -открытый шаг» (openstep); -jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; -kneeur, kneelift - колено вверх-вниз; -kick –махи ногами; -lang – выпад; -crossstep - скрестный шаг. -шаги(приставной, тройной) -волна; - battement	7	7
4.	<b>Кросс:</b> -комбинации с перемещением -различные способы вращений и прыжков; -понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа; -Principlestep. -бег; -шаг;	7	7

	-плавные переходы. -развитие координации, -Jam.			
<b>5.</b>	<b>Постановочная работа</b> - Танец в стиле «К-POP»; - Танец в стиле «Хип-хоп».		<b>2</b>	<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>		<b>2</b>	<b>7</b>
<b>7.</b>	<b>История хореографии</b> Современные направления а) хип-хоп; б) хаус; в) диско.		<b>7</b>	
<b>8.</b>	<b>Воспитательная работа</b>		<b>3</b>	<b>7</b>
			<b>29</b>	<b>39</b>

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

*Целевая направленность:* знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

*Форма работы:* групповая.

**Теория.** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

**2.Ритмическая разминка:** комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.



- Прыжки.
- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевого сустава;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам

**3. Лексика:** изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerk position.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).
- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumping jack – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneel up, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick – махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

--танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;

-освоение техники правильного приземления;

-стойка на голове и руках;

-различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);

-рондат;

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

- мягкий шаг,

- ходьба на носках,

- высокий шаг,

- острый шаг,

- приставной шаг (шаг польки),

- тройной шаг (шаг вальса).

Волна:

- прямая (лицом к станку),

- боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной:

- целостный взмах,

- поднимая руки вперед,

- целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки:

- наклоны головой,

- повороты головы,

- вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса:

- круг плечами вперед, назад;

- круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса:

- повороты верхней части тела,
- смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер:

- восьмерка бедрами,
- пережат бедер (лодочка).

Наклоны:

- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),
- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),
- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,

**4.Кросс:** передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;

- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- ходы;
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;
- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;
- шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;

- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется "командный дух", помимо конкуренции появляется солидарность.

## **5. Постановочная деятельность**

**Практика.** В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

**Танцевальная связка** - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

**Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

## **6. Концертная деятельность**

**Практика.**

-Новогодние выступления.

- Отчетные концерты.

## **7. История хореографии. Теория.**

Современные направления:

а) хип-хоп;

б) хаус;

в) диско;

г) модерн;

**История мирового современного танца.** Хип-хоп - это объединенное название многих танцевальных стилей или направлений. В широком понимании - это то, что танцуют под музыку хип-хоп. Характерная черта хип-хоп культуры - это эксперименты в области хореографии и импровизация. Кул Херк придумал словечко "b-boys" Кул Херк перебрался в Бронкс с Ямайки - и принес с собой традицию кингстонских уличных танцев, на которых DJ крутит пластинки с рэги-минусовкой, а поэты вживую начитывают речитатив. Но главное было не в музыке, а в уличности, Кул Херк открыл в нью-йоркских гетто - эру дешевых подпольных вечеринок. Собственно, там и родилась как таковая клубная культура. Кул Херк первым притащил на вечеринку две вертушки и начал пускать музыку нонстопом.

## **8. Воспитательная работа**

### **Задачи:**

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.

- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков

### **Предполагаемый результат**

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.
- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

### **Практика. Формы работы:**

- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы на концерты;
- консультации.

## **Методическое обеспечение программы**

### **1. Основные методы обучения:**

#### **Наглядный:**

- показ педагогом движений под счет и под музыку;

- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

## **2. Условия реализации программы**

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Для реализации данной программы имеется:

- Оборудованный зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие музыкального инструмента в классе;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотек.

## **3. Воспитательная деятельность педагога**

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

## Список литературы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03»
- Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
- Ключенева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
- Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
- Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
- Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
- Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
- Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
- В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
- Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
- Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» ( СПб.: Речь, 2014
- Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
- <http://www.openclass.ru/node/47746>
- <http://pedsovet.org/>
- [www.ast.ru](http://www.ast.ru)