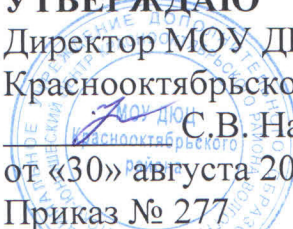


**Региональная инновационная площадка**

Краснооктябрьское территориальное управление  
департамента по образованию администрации Волгограда  
муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2019г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ ДЮЦ  
Краснооктябрьского района  
  
С.В. Наumenко  
от «30» августа 2019г.  
Приказ № 277

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современный танец»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет  
Срок реализации 1 год

**Автор - составитель:**  
Синдеева Ольга Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** «Современные танцы» по содержанию является художественной и физкультурно-спортивной, по функциональному назначению учебно-познавательной, общекультурной; по форме организации – групповой; по времени реализации – годичной.

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования «Хореография» Заболотской М.А. и «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю., с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ от 21.12.2006г., а также образца оформления программы дополнительного образования детей, разработанного доктором педагогических наук, профессором Н.М. Борытко и кандидатом педагогических наук, профессором А.Н. Кузибецким.

**Новизна программы** обусловлена направлением и содержанием изучаемого теоретического и практического материала. В основе обучения танцевальным движениям лежит хип-хоп-техника, которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений в частности рэгги, латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп, bellydance и др.

**Актуальность** обусловлена тем, что в современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие... Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа. Самое ценное качество - то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Гармоничное развитие личности тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве.

Актуальность настоящей образовательной программы прежде всего заключается в том, что по мере ее реализации дети:

- получают представление о современном танцевальном искусстве.
- изучают базовые движения современных танцевальных направлений.
- приобретают опыт в исполнении современного танца, который содействует яркому выявлению творческой индивидуальности ребенка.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы объясняется тем, что, занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В работе задействованы ВСЕ группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности детей в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. Учащиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры детей.

#### **Цель образовательной программы**

Цель образовательной программы – создать условия для:

- приобретения учащимися теоретических знаний и практических навыков в области современного танца
- развития творческой личности.

#### **Задачи образовательной программы**

##### **Обучающие :**

- ознакомить с миром современного танцевального искусства;
- обучить базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, The Krump, Crip Walk или C-Walk, Street-dance.
- обучить навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения;
- обучить самостоятельной постановке танцевального номера.

##### **Развивающие:**

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;

- формировать навыки пластического движения, пробудить образное мышление;
- формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

**Отличительная особенность программы** Отличием данной образовательной программы является то, что ее основой является хип-хоп-техника, которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений.

Хип-хоп в настоящее время является ведущим танцевальным направлением западной и российской танцевальной культуры, и эстрады, этот стиль современного танца приобрел огромную популярность во всем мире. Он - ведущая сила поколения, проникающая в сердца практически всех. Хип-хоп-танец оказался настолько гибким, что он готов принимать в себя все новые и новые элементы и стили, будь то рэгги, латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп, bellydance и другие стили.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей средних школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.

Настоящая программа художественной направленности адресована **детям и подросткам 7-18 лет**. В подростковом возрасте у детей возникает потребность «выплеска» накопившейся энергии через танец. Для юношей и девушек хип-хоп стал одним из популярных направлений современной хореографии. Материал подобран на основании изучения потребностей детей, с учетом их возрастных особенностей, возможностей и интересов.

#### **Формы занятий**

- комплексы практических упражнений,
- импровизация,
- постановки,
- репетиции,
- выступления.

#### **Типы занятий:**

- групповые,
- практические.

-исполнительские и творческие.

### **Ожидаемый результат**

По окончании обучения по данной образовательной программе учащиеся должны знать:

-базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

должны уметь:

-владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;

-самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;

-выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;

-уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;

-слышать темп и ритм музыки;

-правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов;

-создавать музыкально-двигательный образ;

-владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;

-общаться в коллективе;

-проявлять творческую инициативу;

-правильно оценивать увиденный художественный материал.

должны быть:

- творчески активными личностями;

-коммуникабельными и доброжелательными с членами коллектива;

-способными к самоконтролю и самооценке.

### **Виды и формы контроля обучающихся:**

Текущий контроль – беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, конкурсные программы, исполнение изученного на «оценку».

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – открытый урок и участие в конкурсах.

**Сроки реализации образовательной программы, режим занятий и характеристика детей, участвующих в реализации данной образовательной программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Срок реализации программы 1-го года обучения - 72 часа, при режиме занятий 2 раза в неделю по 1 ч. Возраст учащихся - 7-18 лет. Наполняемость группы – до 15 человек.

Специфика занятий такова, что каждое занятие состоит из нескольких частей, включающих отдельные разделы плана. Но при этом предполагается комплексный подход при планировании материала каждого занятия. Эффективность процесса достигается за счёт логичного сочетания всех типов занятий.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Современные танцевальные направления</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	
	Тема 1.1. Hip-hop	21	1	20	Текущий контроль
	Тема 1.2. House	7	1	6	Текущий контроль
	Тема 1.3. Street-dance	7	1	6	Текущий контроль
	<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
	Тема 2.1. Разминка	11	1	10	Текущий контроль
	Тема 2.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	6	1	5	Текущий контроль
	Тема 2.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	6	1	5	Текущий контроль
	Тема 2.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	11	1	10	Текущий контроль
	<b>Итоговые занятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Отчетный концерт, показательные выступления.
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## Содержание курса

### Раздел № 1. Современные танцевальные направления

#### Тема 1.1. Hip-hop

- Характеристика направления Hip-hop.

##### Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды»
- Изолированные движения отдельными частями тела
- Волнообразные движения
- Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

#### Тема 1.2. House

- Характеристика направления House.

##### Практическая работа:

- Подпрыгивания
- Jacking (джекинг) раскачивание туловища, основа-основ.
- Footwork (футворк) - техника ног.
- Lofting (лофтинг) волна.

Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления

#### Тема 1.3. Street-dance

- Характеристика направления Street-dance

##### Практическая работа:

- Соединения базовых элементов в один взаимосвязанный танец.

### Раздел № 2. Физическая подготовка

#### Тема 2.1. Разминка

##### Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад.
- Упражнения для кистей и пальцев рук:
  - сгибание кистей вниз, вверх;
  - круговые движения;
  - движение рук из стороны в сторону.
- Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
- Акцентированная ходьба с движением рук.
- Бег.
- Махи ногой в сторону, вперед, назад.
- Приседания.

- Упражнения на координацию.
- Круговые движения руками.

## **Тема 2.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук**

### **Практическая работа:**

- Отжимание.
- Плечевой пресс.
- Боковой подъем рук.
- Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
- Пульсирующие сгибания рук.

## **Тема 2.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц**

### **Практическая работа:**

- Приседание «плие».
- Приседания на одной ноге.
- Сгибание ног лежа.
- Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
- Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

## **Тема 2.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки**

### **Практическая работа:**

- Вдавливание поясницы.
- Наклоны «квадратик».
- Полный наклон.
- Перекаты.
- Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
- Упражнение «Кошечка».
- Группировка.
- Пресс.



«Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273, 26.12.2012г.

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р),

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,

Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Список литературы**

1. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» Учебное пособие. Киев. 2013г.
2. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» .2014г.
3. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» Киев. 2014г.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы для детей. С.-П., 2012г.
5. Константиновский В. Учить прекрасному. М., 2014г.
6. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 2012г.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2013г.
8. «Линия, уходящая в бесконечность: Субъективные заметки о современной хореографии» Ю.М.Чурко, Мн.: Полымя, 2014г.
9. «Основы современного танца» С.С. Полятков, Ростов-на-Дону «Феникс» ,2012г.
10. В. Ю. Никитин Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие, 2012г.
11. Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс» . С,- Петербург 2015г.
12. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2015г.
13. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 2014г.

## **Материально-техническое и методическое обеспечение**

Для выполнения программы необходимы:

хореографический класс,  
раздевалки,  
зеркальный зал для репетиций,  
зал для выступлений,  
аудио и видеоаппаратура,  
MP3 диски, USB- накопители.

1. G u c c i – Miami.
2. Black Eyed Peas.
3. Roy Jones Jr. Presents - Can't Be Touched.
4. 2Pac feat. Ice Cube - Thug 4 Life.
5. Akon feat Eminem - Smak That.
6. Bubba Sparx - Heat it Up.
7. Cris Brown ft T-Pa - Kiss Kiss.
8. Justin Timberlake Ft. Timbaland - Sexy Back.
9. Lil' Scrappy - Addicted To Money (feat. Ludacris).
- 10.Xzibit - Best Of Things.
- 11.Ludacris - get back .
- 12.DJ Khaled (Ft. Lil Wayne, T.I., Akon, Birdman, , Fat Joe, Rick Ross) - We Takin' Over.
13. 50 cent - technology (t. justin timberlake and timbaland).
- 14.Jordan.