

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол  
Педагогического совета

№ 116

от « 30 » августа 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 243-ОД

от « 30 » августа 20 23 г.

Директор ГБУ ДО ДДЮТ  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

О.В. Федорова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Современные формы танца»**

Срок освоения 18 дней  
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчики:  
Дерябкина Анна Викторовна  
Кочукова Татьяна Сергеевна  
Ларионов Илья Владимирович  
педагоги дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Современные формы танца» (далее – программа) – художественная.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет, имеющих первоначальную танцевальную подготовку, желающих развить свои знания в современной хореографии и повысить свою общую физическую подготовку.

**Актуальность программы** – заключается в комплексном ознакомлении с современными формами танца, в которых активно изучаются популярные танцевальные направления. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей среднего и старшего возраста через танцевально-игровую деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни. Современный танец развивается, следуя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды, то есть сиюминутного спроса, как детей, так и родителей.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объем и срок освоения программы** – 36 часов, 18 дней по 2 часа или 12 дней по 3 часа.

**Цель программы:** приобщение детей к искусству современной хореографии в процессе комплексного освоения современных танцевальных направлений: хип-хоп, джаз-танец, контемпорари.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- 1) научить обучающихся базовым движениям современных танцевальных направлений;
- 2) знакомить с историей зарождения современной хореографии
- 3) знакомить с базовой терминологией в области танца;
- 4) обучать технике исполнения танца в современном стиле;

#### **Развивающие:**

- 1) развивать координацию движений, чувство ритма, память;
- 2) развивать творческую активность;
- 3) развивать физическую выносливость, гибкость, растяжку мышц;

#### **Воспитательные:**

- 1) воспитывать чувство ответственности, организованности;
- 2) формировать эстетический вкус;
- 3) воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи.

### **Планируемые результаты:**

**- личностные:**  
обучающиеся

- получают опыт взаимодействия в коллективе;
- будут проявлять чувство организованности и ответственности;

**- метапредметные:**

обучающиеся

- будут уметь выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, растяжки мышц;

- смогут выполнять упражнения на координацию движений под музыкальное сопровождение;

**- предметные:**

обучающиеся

- приобретут навыки исполнения базовых элементов современного танца;

- будут знать базовую терминологию танца, историю зарождения современного танцевального искусства.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации – государственный язык РФ - русский;

- форма обучения – очная;

- условия набора и формирования групп – на обучение принимаются дети в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказания к занятиям хореографией; формируются разновозрастные группы детей; не менее 15 человек. Комфортность режима занятий достигается применением дифференцированного подхода к рабочему темпу и возможностям обучающихся;

- формы организации и проведения занятий – тренировочное учебное занятие по хореографии, репетиция, занятие по контролю знаний, умений и навыков, занятие по углублению и совершенствованию хореографического мастерства;

- организация деятельности на занятиях – фронтальная: работа со всеми обучающимися одновременно; групповая: организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми подростками одновременно; индивидуальная: отработка отдельных навыков в постановке танцевальных элементов, комбинаций и разборе материала.

Материально-техническое оснащение - просторный зал с зеркалами, напольное покрытие (паркет, линолеум); раздевалки для переодевания отдельно для девочек и мальчиков, музыкальная аппаратура.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Блиц-опрос
2	Хип-хоп	12	6	6	Викторина
3	Джаз-танец	12	4	8	Тестирование
4	Контемпорари	8	4	4	Творческое задание
5	Контрольное (итоговое) занятие	2	1	1	Тестирование
	Итого	36	16	20	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи:

#### Обучающие:

- 1) научить обучающихся базовым движениям современных танцевальных направлений;
- 2) знакомить с историей зарождения современной хореографии
- 3) знакомить с базовой терминологией в области танца;
- 4) обучать технике исполнения танца в современном стиле.

#### Развивающие:

- 1) развивать координацию движений, чувство ритма, память;
- 2) развивать творческую активность;
- 3) развивать физическую выносливость, гибкость, растяжку мышц.

#### Воспитательные:

- 1) воспитывать чувство ответственности, организованности;
- 2) формировать эстетический вкус;
- 3) воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи.

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с темами программы. Что дает исполнителю изучение различных танцевальных направлений.

*Практика:* система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькромом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Лестница долей - счет - квадрат - приемы ритмико-пластической реализации.

*Контроль:* Блиц-опрос «Чувство ритма».

### Раздел 2. Хип-хоп

*Теория:* База хип-хопа (старая школа). Старая школа – с 1980-х по 1990-х гг. В основе своей содержит социальные танцы.

База хип-хопа (средняя школа). Средняя школа – с 1990-х по 2000-ые гг. В эру видео (программ, видеоклипов и т.д.) много кто из звезд стали брать хип-хоп танцоров к себе для съемок и благодаря цензурным ограничениям ТВ появлялись новые движения.

База хип-хопа (новая школа). Новая школа – с 2000-х по настоящее время танец хип-хоп развивается и постоянно пополняет свою базу новыми элементами. Сюда вошли и социальные танцы, и отдельные движения.

*Практика:* База хип-хопа (старая школа). Основные движения – Воупсе, Грив или Кач (покачивание тела).

База хип-хопа (средняя школа). Базовые движения хип-хопа.

Три вида степов (шагов): 1) Обычный степ или Party Duke-шаги на ровный счет, в разных

направлениях. 2) Pony Step-шаги на ровный счет, вперед. 3) Camel Walk-шаги на ровный счет, в любом направлении, с переходом движения ноги в скольжение назад.

База хип-хопа (новая школа). Изоляция, координация 2-х центров –свинговое раскачивание головой вперед-назад. Упражнения для позвоночника. Упражнения на вращение суставов. Передвижение в пространстве – шаги.

*Контроль:* Викторина «Галопом по хип-хопу».

### **Раздел 3. Джаз-танец**

*Теория:* Отличительные особенности джаз-танца. Знакомство с темами программы. Сходство и отличие классического и джазового танца.

Изоляция. Комплекс упражнений, направленный на развитие способности изолированной работы разных частей тела друг от друга. На первоначальном этапе по одному центру: плечи, диафрагма, бедра.

Общая физическая подготовка. Изучение техники «Безопасная растяжка».

*Практика:* Отличие в исполнении джаза от классического танца на примере исполнения основных упражнений Экзерсиса на середине зала: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe.

Изоляция. Постановка корпуса в джаз-танце; Положения и позиции рук; Положения и позиции ног; Положение ноги flex and point.

Кросс. Правила исполнения шагов и прыжков в джазовом танце. Шаги, прыжки, вращения в джазовом танце.

Общая физическая подготовка. Растяжка, упражнения на подкачку различных групп мышц, функциональная тренировка.

*Контроль:* Тестирование

### **Раздел 4. Контемпорари**

*Теория:* Отличительные особенности направления контемпорари. Знакомство с темами программы. Сходства и отличия модерна и контемпта. Что дает исполнителю современный танец.

Передвижение в пространстве. Компоненты хореографического номера. Понятие образ, сюжет.

Культурно-образовательная деятельность. Культурно-образовательная деятельность включает в себя просмотр видеоматериалов. Этот раздел знакомит детей с шедеврами современного танца и с историей его зарождения.

Комбинации, упражнения по уровням. Известные хореографы и их отличительная особенность: М. Грэхем, Э. Эйли, Л. Хортон. Д. Триит, Дж. Коллинз и К. Делавалад.

*Практика:* Отличия в исполнении современного танца от других стилей на примере основных упражнений на середине зала.

Передвижение в пространстве. Сочинение сюжета для хореографического номера; Постановка хореографического этюда. Разучивание базовых движений современной пластики.

Культурно-образовательная деятельность. Изучение комбинаций великих постановщиков, изучение хореографии в дуэтах, трио и сольном исполнении.

Комбинации, упражнения по уровням. Упражнения на изолирование разных частей тела. Простые методики объединения упражнений в комбинации. Разработка комбинаций по уровням.

*Контроль:* Творческое задание «Основные термины современной хореографии».

### **Раздел 5. Контрольное (итоговое) занятие**

*Теория:* Анализ проделанной работы за комплексное изучение современных форм танца. Работа

над ошибками.

*Практика:* Показ танцевальных этюдов, изученных за весь учебный процесс. Анализ и обсуждение увиденных этюдов среди участников группы.

*Контроль:* Тест «Современные формы танца».

### **Планируемые результаты:**

#### **- личностные:**

обучающиеся

- получают опыт взаимодействия в коллективе;

- будут проявлять чувство организованности и ответственности.

#### **- метапредметные:**

обучающиеся

- будут уметь выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, растяжки мышц;

- смогут выполнять упражнения на координацию движений под музыкальное сопровождение.

#### **- предметные:**

обучающиеся

- приобретут навыки исполнения базовых элементов современного танца ;

- будут знать базовую терминологию танца, историю зарождения современного танцевального искусства.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Педагогические методики и технологии**

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Современные формы танца» педагогу дополнительного образования необходимо создать такие условия, при которых образовательный процесс становится необходимостью, неотъемлемой частью жизни ребенка, особенно это важно на стадии развития интереса к новому виду деятельности.

#### **Основные педагогические технологии:**

Технология обучения в сотрудничестве позволяет организовать обучение в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и коллективную работу. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым обучающимся.

Технология личностно-ориентированного обучения сочетает обучение и учение. Целью данной технологии является максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. Хореография в технологии личностно-ориентированного обучения – это питательная среда развития ребенка. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Методологической основой технологии является дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому обучающемуся, отдельно. Также применяется технология развивающего обучения, здоровье сберегающая технология.

### **Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:**

Практический метод - самый важный, занятие - тренировка упражнений, движений в репетиционном зале;

Словесный метод - рассказ нового материала; беседа;

Наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а также видеопросмотр записей репетиций коллектива;

Метод стимулирования деятельности и поведения - поощрение, создание ситуации успеха.

### **ЭОР:**

1. Курс танцев для начинающих: урок хип-хопа	<a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/610d8f8ae71d0a5fcc3329ab?f=video">https://zen.yandex.ru/video/watch/610d8f8ae71d0a5fcc3329ab?f=video</a>
2. Рекомендации - Хип-хоп: с чего начать?	<a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/610d8ff4e71d0a5fcc332faa?f=video">https://zen.yandex.ru/video/watch/610d8ff4e71d0a5fcc332faa?f=video</a>
3. Сайт Национальной Академии Современной хореографии	<a href="http://sov-dance.ru/">http://sov-dance.ru/</a>

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» №4-2006.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
4. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
5. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии», 2016
6. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
2. Официальное издание танцевального совета Unesco в России: «Вестник танцевальной жизни»
7. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации (ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.

#### **Список литературы для детей:**

1. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2008.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев Фанк, Транс, Хаус. Феникс 2005-155с.
4. Школа танцев «Svetix» - 5 сборников.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения по программе «Современные формы танца» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения, обучающимися дополнительных общеразвивающих программ в ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга».

#### Виды и формы контроля:

Входной контроль проходит в форме блиц-опроса.

Текущий контроль предполагает применение следующих форм контроля: творческое задание, викторина, блиц-опрос, тестирование.

Итоговый контроль – осуществляется по окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы при использовании диагностического инструментария.

**Форма фиксации** - ведомость обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Современные формы танца».

### Диагностический инструментарий

#### *Ведомость обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Современные формы танца»*

ФИО обучающегося	Координация движений	Эмоциональное восприятие	Техника исполнения танцевальных элементов	Теоретические знания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

### *Критериальный аппарат*

#### *1. Координация движений*

*Высокий уровень оценки* – обучающийся хорошо знает и применяет технику современных танцевальных направлений и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.



*Оптимальный уровень оценки* – у обучающегося не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

*Низкий уровень оценки* – обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

## **2. Эмоциональное восприятие**

*Высокий уровень оценки* – обучающийся отзывчив, музыкален.

*Оптимальный уровень оценки* – обучающийся не так ярко отзывчив в самовыражении и свободе движения.

*Низкий уровень оценки* – обучающийся не эмоционален, скован в выражении своих движений и чувств.

## **3. Техника исполнения танцевальных упражнений**

*Высокий уровень оценки* – обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

*Оптимальный уровень оценки* – обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.

*Низкий уровень оценки* – у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

## **4. Теоретические знания**

*Высокий уровень оценки* – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

*Оптимальный уровень оценки* – обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

*Низкий уровень оценки* – обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.