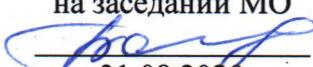


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 89»

Рассмотрено  
на заседании МО  
  
31.08.2020

Согласовано  
Педагогический совет №1  
от 31.08.2020

Директор

Утверждаю

Т.Р.Белькова

31.08.2020



**Художественная направленность**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Хореографическая студия «Современный танец»**

Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Сидорова Анастасия Эдуардовна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль

2020 г

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Обеспечение программы.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
6. Список информационных источников.....	12
7. Приложение 1.....	13
8. Приложение 2.....	14

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность.** Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Современный танец» определяется нормативно-правовыми документами федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);

- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.

- В содержание дополнительной общеобразовательной программы хореографической студии «Современный танец» заложено оптимальное содержание учебного материала в соответствии с возрастными психологическими и физическими особенностями детей, доступное для освоения любому ребёнку независимо от его хореографических способностей.

- Занятия, предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию креативности, эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус.

- Современные танцы, предусмотренные программой хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце и являются наиболее привлекательными для подростков.

**Категория учащихся.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Современный танец» рассчитана на учащихся среднего школьного возраста 10-15 лет.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Современный танец» имеет художественную направленность.

**Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** Дополнительная программа хореографической студии «Современный танец» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Создание оптимальных организационно-педагогических условий для развития творческого потенциала обучающихся средствами разнообразных видов современной хореографии.

**Задачи:**

*обучающие* – научить передавать:

- в танцевальных движениях особенности ритма и характер современного музыкального произведения;
- танцевальные элементы современного танца в ритмических рисунках;
- характер создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств и в соответствии с характером репертуара.

*развивающие* – развивать:

- организационно-управленческие умения и навыки (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации).;
- ассоциативное и логическое мышление;
- координацию движений;

*воспитательные* – воспитывать:

- устойчивый интерес к искусству и занятиям хореографией;
- уважительное отношение к искусству разных эпох;
- активность, терпение, волю, трудолюбие.

**Отличительные особенности программы**

Особенность данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что она содержит в себе материал не по одному конкретному танцевальному направлению, а знакомит учащихся с разными хореографическими стилями и их особенностями.

**Ожидаемые результаты**

*По окончании* обучения учащиеся:

- будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер современного музыкального произведения;
- будут уметь ориентироваться в пространстве сцены и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца;
- будут уметь исполнять элементы современного танца;
- освоят быстрый темп исполнения элементов современного танца.

**Режим организации занятий**

Занятия, предусмотренные дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой хореографической студии «Современный танец» проводятся в свободное от основной учебы время 2 раза в неделю по 1 часу в соответствии с СанПиН. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Современный танец» является краткосрочной программой со сроком реализации 1 год.

Режим реализации дополнительной общеобразовательной программы

Полный объем учебных часов – 72 час в год.

**Особенности комплектования групп**

Условия набора в группы учащихся: свободное, все желающие при наличии мест. Программой предусмотрены разновозрастные группы учащихся с постоянным составом.

Возраст учащихся: 10-15 лет

Наполняемость в группе в соответствии с СанПиН: 10-15 учащихся первый год обучения.

Занятия хореографии сопровождается концертмейстер.

**Формы работы:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

**Формы аттестации учащихся.**

Формой аттестации учащихся являются городские и школьные фестивали детского творчества, праздничные концерты, открытые занятия.

**2. Тематическое планирование**  
**1 год обучения**  
**Модуль №1**

№	Название разделов или тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	<b>Первый модуль</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>33</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел «Введение»</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
1.1.	Вводное занятие	1		1
<b>2.</b>	<b>Раздел «Ритмика»</b>	<b>2.5</b>	<b>6.5</b>	<b>9</b>
2.1.	Основные позиции рук, ног.	0.5	1.5	2
2.2.	Танцевальные элементы: (шаги вперед, в сторону, назад, притопы, прыжки, подскоки, различные переходы, повороты)	0.5	1.5	2
2.3.	Танцевальные комбинации	0.5	1.5	2
2.4.	Элементы бальной хореографии	1	2	3
<b>3.</b>	<b>Раздел «Партерная гимнастика»</b>	<b>3.5</b>	<b>6.5</b>	<b>10</b>
3.1	Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа	0.5	0.5	1
3.2	Упражнения для развития гибкости	0.5	1.5	2
3.3	Упражнения для укрепления мышц живота	0.5	1.5	2
3.4	Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса	0.5	0.5	1
3.5	Упражнения для растяжки	0.5	0.5	1
3.6	Упражнения для позвоночника	0.5	0.5	1
3.7	Упражнения для баланса	0.5	1.5	2
<b>4.</b>	<b>Раздел «Танцы-игры»</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
4.1.	«Разноцветная игра»	0.5	1.5	2
4.2.	«Тучка»	0.5	1.5	2
4.3.	«Дети солнца»	0.5	1.5	2
4.4.	«Летка-енка»	0.5	1.5	2
<b>5.</b>	<b>Раздел Танцы, построенные в современных ритмах</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>28</b>
5.1	«Самба»	1	3	4
	<b>Второй модуль</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>40</b>
5.2	«Мамба»	1	3	4
5.3	«Макарена»	1	3	4
5.4	«Ча-ча-ча»	1	3	4
5.5	«Сальса»	1	3	4
5.6	«Рок-н-ролл»	1	3	4
5.7	«Хип-хоп»	1	3	4
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>16</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>

## 2.1. Ожидаемые результаты

### Ожидаемые результаты первого модуля:

*будут знать:*

- технику безопасности;
- простые сведения о спортивно - бальном танце;
- основные термины;
- технику исполнения основных движений.

*будут уметь:*

- пользоваться основными терминами;
- умение ускорять и замедлять движение в соответствии с музыкой;
- исполнять основные фигуры трех танцев;
- показывать определенные эмоции в каждом танце;
- распознавать особенности ритма и характер современного музыкального произведения;
- умение работать в паре.

*результаты воспитательного процесса:*

- интерес к хореографическому творчеству

### Ожидаемые результаты второго модуля:

*будут знать:*

- выдающихся хореографов;
- последовательность исполнения движений и комбинаций в танцевальных постановках;

*будут уметь:*

- на практике применять основы музыкальной грамоты;
- исполнять основные фигуры пяти танцев;
- самостоятельно исполнять танцевальные номера;

*результаты воспитательного процесса:*

- учащиеся способны проявлять активность, инициативу и реализовать свои идеи в творческой деятельности.

### 3. Содержание программы

#### 1. Раздел «Вводное занятие» (1ч)

**Теория.** Знакомство с учащимися. Беседа о значении танца в жизни людей. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планами работы. Правила поведения в танцевальном зале, на сцене, форма одежды, просмотр видеозаписи о стилях танца.

**Практика.** Построение и игра.

#### 2. Раздел «Ритмика» (9 ч)

**Теория.** Объяснение работы мышц, выполнения упражнений, изучение терминологии (по 5 минут в ходе занятия).

**Практика.**

- 1) Ходьба на носках, пятках, с перекатами, внутренней, внешней стороне стопы, с выпадом по линии танца.
- 2) Бег на носках, с захлестом голени, высоко поднятым коленом по линии танца.
- 3) Марш, шаг с носка, с высоко поднятым коленом по линии танца.
- 4) Прыжки на одной ноге, на двух, затяжные, короткие, накрест.
- 5) Галопы в центр, из центра, с хлопком по линии танца, в паре.
- 6) Притопы длинные, короткие, со сменой ритма.
- 7) Хлопки длинные, короткие, со сменой ритма.
- 8) Ножницы на месте, в продвижении вперед.
- 9) Подскоки на месте, в продвижении вперед, по линии танца, в повороте, в паре.
- 10) Повороты на месте, вправо, влево, вперед, назад, в паре.

#### 3. Раздел «Партерная гимнастика» (10ч)

**Теория.** Объяснение выполнения упражнений

**Практика.** Тренажный партер:

*Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.*

Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку.

*Упражнения для развития гибкости:*

Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».

*Упражнения для укрепления мышц живота.*

Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».

*Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.*

Наклоны вправо, влево.

*Упражнения для растяжки.*

Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперед, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат».

*Упражнения для позвоночника.*

Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперед, назад.

*Упражнения для баланса.*

«Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

#### 4. Раздел «Танцы-игры» (8ч)

**Теория.** Выбор репертуара, характер музыки, объяснение работы мышц, выполнения упражнений, изучение терминологии (по 5 минут в ходе занятия).

**Практика.** Игры «Разноцветная игра», «Тучка», «Дети солнца», «Летка-енька»

#### 5. Раздел «Танцы, построенные в современных ритмах» (28ч)

**Теория.** Выбор репертуара, характер, музыки, объяснение работы мышц, выполнения упражнений, изучение терминологии (по 5 минут в ходе занятия). История и характеристика танцев. Объяснение исполнения фигур, изучение терминологии (по 5 минут в ходе занятия).

**Практика.** Предполагаемый репертуар: «Самба», «Мамба», «Макарена», «Ча-ча-ча»,

«Сальса», «Рок-н-ролл», «Хип-хоп».

#### **6. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» (16 ч)**

Этот раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку движений, синхронность танца, чёткость, музыкальность, разучивание рисунка танцевальной композиции.

### **4. Обеспечение ДООП**

#### **Методическое обеспечение**

Изложение программного материала предполагает использование основных *методов и приёмов*:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального или художественного произведения.

2. Наглядный метод используется при показе видеоматериалов, репродукций, фотографий.

3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

#### **Организационно-педагогические принципы реализации программы:**

Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:

- принцип вариативности и свободы выбора: он необходим для самореализации личности;

- принцип эмоциональной насыщенности занятия искусством дают основы для создания среды богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье учащихся;

- принцип креативности предполагает развитие и индивидуализацию творческих способностей каждого ребенка;

- принцип индивидуализации: имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающегося;

- принцип доступности, обеспечивающего переход от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- принцип системности и последовательности – взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого к сложному».

Ведущей **технологией обучения** является:

- обучение в сотрудничестве: данная технология на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу;

- технология игрового обучения – многие занятия выстраиваются в форме танцевальных и индивидуальных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, но и том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия;

- технология здоровьесберегающего обучения выполняет следующие задачи:

1. создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

2. мотивация на здоровый образ жизни;

3. формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – это способ поддержания здоровья, развития тела.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

В процессе занятий изучаются теоретические основы хореографии и основы музыкальной грамоты.

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», т. е. каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне. Так как состав детей неоднороден, у них разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу. На занятиях хореографии

происходит всестороннее обучение ребёнка на основе гармоничного сочетания танцевального, музыкального, физического и интеллектуального развития.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Танцевальный зал.
- Актный зал.
- Компьютер.
- Фортепиано.
- Музыкальный центр.
- Зеркала.
- Реквизит.
- Медиатека.

Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

Занятия проходят в просторном, светлом, проветренном, чистом помещении. Для опоры используются хореографические станки. Станок – деревянная палка диаметром 7-10 см и 5 см. Укрепляется на кронштейнах вдоль стен, на расстоянии от стены 20-30 см. Для детей на высоте 67 см и d= 5 см, для взрослых 85 см с d= 7-10 см. Опора используется для поддержки тела в равновесии при разучивании различных упражнений. Опора устанавливается напротив зеркала. Зеркала помогают проверить правильность выполнения упражнений, стройность осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки и достижения.

Обувь воспитанников легкая, облегчающая ступню, не стесняющая свободу ее движений.

Форма для занятия удобная, не стесняющая движений и не скрывающая от педагога работу мышц.

Волосы аккуратно причесаны. Все на ребенке должно быть опрятно и красиво.

Одежда должна быть чистой, все это помогает привить ребенку элементарные санитарные навыки, научить личной гигиене.

#### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, хореограф. Сопровождает занятия концертмейстер.

#### **Оценочные материалы**

Применяемые формы контроля:

- наблюдения;
- открытые и зачётные занятия (по полугодиям);
- педагогический анализ результатов;
- мониторинг.

**Критериями оценки** освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;

- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

### Способы отслеживания результатов

Система отслеживания результатов.

1	Развитие личности	<p>Организационно-волевые качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• терпение</li> <li>• воля</li> <li>• самоконтроль</li> </ul> <p>Ориентационные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самооценка</li> <li>• интерес к занятиям</li> </ul> <p>Поведенческие качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• конфликтность</li> <li>• отношение к общим делам</li> </ul>	<p>Наблюдение</p> <p>Анкетирование (Приложения №1-8)</p>	<p>сентябрь декабрь май</p>
2.	Сформированность детского коллектива			1 раз в год
3.	Исследование удовлетворённости		Анкетирование, устный опрос	2 раза в год
4.	Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной программе	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретические знания</li> <li>• владение терминологией</li> </ul> <p>Практическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практические умения, навыки</li> <li>• владение специальным оборудованием</li> <li>• творческие навыки</li> </ul> <p>Общеучебные умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и слышать педагога</li> <li>• выступать перед аудиторией</li> <li>• организовать рабочее место</li> <li>• соблюдать ТБ</li> <li>• аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<p>Наблюдение</p> <p>тестирование</p> <p>контрольный опрос</p> <p>собеседование</p> <p>контрольное задание</p> <p>наблюдение</p> <p>анализ работ</p>	<p>сентябрь декабрь май</p>

На каждого учащегося заводится индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и результатов личностного развития учащегося, что позволит педагогу наглядно увидеть динамику развития способностей ученика.

### **Список информационных источников**

#### **Список источников для педагога:**

1. Бекасов А. И. Блеск-латина. Москва, 2008г.
2. Белькова Е. А. Методика работы с детьми. Новосибирск, 2010г.
3. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно-методическое пособие). Москва., 1982
4. Докукина К. Л. Учитель танцев. Иркутск, 2009г.
5. Казанина Н. Н. Ритмика и танец. Москва, 2008г.
6. Коваленко А. А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах. Волгоград, 2007г.

#### **Список источников для учащихся:**

1. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. Москва, «Советский спорт», 1988г
2. Моисеева Л. В. Гимнастика – здоровье. Омск, 2007г.
3. Пестов П. А. Уроки классического танца. Москва, 1999г.
4. Петровский А. В. Введение в психологию. – Москва; Издательский центр «Академия», 1996
5. Подласый И. П. Педагогика. – Москва; Владос, 1999
6. Полякова Н. А. Классический танец. Екатеринбург, 2007г.
7. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие. Москва.: Издательский центр «Академия», 1996
8. Руднева С., Фит Э. Музыкальное движение/Методическое пособие. Москва; 1972
9. Сластенин В. А. Педагогика. – Москва; Школа-пресс 2000
10. Соколов Ю. Е. Основы педагогики хореографии/Учебное пособие. – Москва; 1976

#### **Список источников для родителей:**

1. Сон Н. Г. Клуб старинного танца. Санкт-Петербург, 2008г.
2. Суворова Т. И. Ритмика для деток. Санкт-Петербург, 2006г.
3. Ховард Г. Техника исполнения европейских танцев. Москва, 2003г.
4. Чапкис Г. Э. Танцевальный спорт. Киев, 2007г.
5. Школьников Л. С. Формы и методы популяризации народных и балльных танцев. – Москва; Современник, 1985
6. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца: Производство «Лань», 2006 г.
7. Барышникова Т. И. Азбука хореографии. Москва, 2001 г.
8. Климов А. В. Учебное видео для детей. Детские танцы, Санкт-Петербург, 2006 г.
9. Строение тела человека. Наглядное пособие для начальной школы: Издательство «Айрис-Пресс», Ростов-на-Дону, 2009 г.
10. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 1-5: Санкт-Петербург, 2006г.

**Сведения о работе объединения дополнительного образования детей**

Направление деятельности	Кол-во групп		Кол-во учащихся на начало года				По годам обучения				Кол-во учащихся на конец отч. периода			
	Нач. года	Конец отч. периода	всего	1-4 кл	5-8 кл	9-11 кл	1	2	3	4	всего	1-4	5-8	9-11

Подпись руководителя \_\_\_\_\_

