

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

Утверждаю  
Директор школы  
МБДОУ СОШ (военвед)  
г.Зерноград

приказ от 30 августа 2020г. № 521

Г.Н. Осадчая



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

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы:

2019 –2020 учебный год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Е.А Мотыленок

## **Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Современный танец»**

«Комплекс основных характеристик программы»:

- пояснительная записка;
- цель и задачи программы;
- содержание программы;
- планируемые результаты;
- календарно-тематическое планирование

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 года. Общая продолжительность образовательной деятельности составляет 70 часов (35 недель × 2 часа в неделю)

**Форма обучения** – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

### **Пояснительная записка**

**Направленность:** художественная

Программа «Современный танец» предназначена для развития творческого потенциала обучающихся на основе их интересов, способностей и приобщения детей к современному танцевальному творчеству.

### **Обоснование актуальности программы**

Необходимость в программе по современному танцу 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.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относится создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение искусству современного танца;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

Учебная рабочая программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и

непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в северных условиях.

Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха, что соответствует идеям образовательных стандартов нового поколения.

### ***Отличительные особенности программы***

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования «Хореография» Заболотской М.А, «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю., «Эстрадно-современный танец» для хореографических отделений ДШИ, составитель-профессор А. А. Борзов. Отличительной особенностью программы «Современный танец» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, пластика, стретчинг), акцент ставится на изучение современной хореографии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения разнообразных мероприятий (конкурсов, фестивалей творческих вечеров, посещений детских филармоний, театров, концертов)

### ***Краткая характеристика обучающихся по программе***

Дети отличаются большой эмоциональной возбудимостью, бурным проявлением своих чувств, горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы взорваться на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Современное танцевальное искусство среди детей и подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк - данс», «хип - хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» в школе - задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию учащихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от влияния улицы. Получив возможность осваивать современные импровизации, учащиеся избавляются от физических и психологических зажимов, у них меняются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, они получают удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты***

- проявлять интерес к предлагаемым современным направлениям танца;
- знать основы танцевальной школы современного танца;
- усвоить основные термины джаз-танца, знать названия движений и переводить на язык пластики, выполняя задания педагога;
- уметь определять музыкальный размер, ритм, темп;
- улучшить координацию движений и свободно владеть своим телом;
- освоить партерный экзерсис, позволяющий улучшить хореографические данные;
- выучить ряд танцевальных композиций;
- уметь применять хореографические знания в импровизации при создании хореографических этюдов, композиций;

*У учащихся формируются умения:*

- понимать роль хореографии в жизни человека; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю-танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

### ***Метапредметные результаты***

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

*У учащихся формируются умения:*

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия современной хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в современном танце, других танцевальных направлений и видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

### ***Личностные результаты***

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- опыт позитивного отношения к творчеству.
- устойчивая потребность делиться своим хореографическим и эмоциональным опытом с другими учащимся;
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в благотворительных концертах, выступления для социальных партнеров, родителей и обучающихся школы);
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

*У учащихся формируются умения:*

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли современной хореографии в жизни;
- уметь входить в эмоциональный резонанс с окружающими людьми;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

### **Цели и задачи программы**

***Цель программы*** - приобщить обучающихся к новым формам танцевального искусства, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств, обучить основам импровизации.

#### ***Задачи***

- обучение основным движениям различных направлений современной хореографии;
- обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- физическое развитие через систему специальных упражнений;
- развитие музыкально-исполнительских способностей;
- формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
- воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер;
- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий

## Содержание курса

### 1. Организационное занятие:

- содержание и форма занятий;
- внешний вид, костюм для занятий;
- роль подготовки к занятиям;
- дисциплина на занятиях;
- режим занятий;
- инструктаж по технике безопасности;
- творческие планы.

### 2. Основные элементы партерного экзерсиса.

- а) напряжение и расслабление мышц в положении лежа;
- б) упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- в) упражнения для улучшения гибкости и подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- г) упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- д) упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- е) упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- з) упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- и) упражнения для растяжки и формирования танцевального шага; к) упражнения для исправления осанки.

### 3. Основные элементы джаз-урока

- разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали;
- разучивание упражнений: «Спираль», «Волна» - вперед, назад, в сторону;
- «Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадание», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение с отскоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сброс плеч», «Расслабление плеч».

### 4. Основные элементы эстрадной разминки

- упражнения на координацию;
- упражнения классического экзерсиса – все по 6 позиции;
- упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки); - упражнения с продвижением в пространстве: перекаты, скольжение, икс, пружинка;

### 5. Основные элементы танца «Чарльстон»

- разучивание основного шага чарльстон, «двойной чарльстон», «чарльстон с точкой вперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон с поворотом»;
- работа с тростью.

### 6. Основные элементы цыганского танца.

- разучивание основных положений рук, ног, корпуса в цыганском танце;

-разучивание основных движений (положений) рук;  
-основные движения: «первый ход», «второй ход», «дробный ход»,  
«движение плеч»,  
«перекрещивающие шаги», «вращения», простейшие выстукивания с игрой юбки.

#### 7. Танцевальные композиции. Разучивание.

«Вдохновение»  
«Летучие мыши»  
«Насекомусы»  
«Цветы России»  
«Коляда»  
«Вербочки»

#### 8. Основные элементы танца «Джайв»

Разучивание основного шага.

Разучивание перехода в паре.

Разучивание раскрытия, закрытие.

Смена мест справа налево по одному в парах и наоборот.

Смена рук за спиной по одному в парах.

Разучивание танцевальных комбинаций на базе пройденного материала.

#### 9. Беседы о современном хореографическом искусстве.

Познакомить учащихся с новыми направлениями в хореографии, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус» и т.д.

Просмотр балета «Сотворение мира», балетные постановки Бежара – французского балетмейстера.

Изучение терминологии

#### 10. Организация досуговой деятельности.

Проведение музыкально-танцевальных праздников

**Календарно-тематическое планирование 2019-2020 учебный год.**

№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Дата проведения		Формы контроля
			по плану	по факту	
1	Беседа о технике безопасности на занятиях, при разучивании танцев. Разучивание эстрадной разминки. Основные движения, понятия.	Практическое занятие Беседа	04.09.20.		Вопросы
2	Упражнения для рук на координацию Разучивание основного шага, дорожка.	Практическое занятие	06.09.20		Показ
3	Беседа «Современные направления танца»	Беседа, компьютерная презентация	11.09.20		Индивидуальные сообщения
4	Шаги, проходки по рисунку. Джаз-разминка	Практическое занятие	13.09.20		Наблюдение
5	Разучивание изоляций	Практическое занятие	18.09.20		Наблюдение
6	Джаз-разминка. Упражнения для бедер, круговые, полукруги, покачивание, восьмерки.	Практическое занятие	20.09.20		Показ, коррекция
7	Упражнения на координацию, полуприседания, bat – frappe, tendu, grand – bat.	Практическое занятие	25.09.20		Показ, коррекция
8	Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве.	Практическое занятие	27.09.20		Показ, коррекция
9	Партер, повтор проученного материала	Практическое занятие	02.10.20		Тест
10	Разучивание упражнений: «перекаты», «Скольжение», «икс», «пружинка»	Практическое занятие	04.10.20		Показ, коррекция
11	Проучивание изоляций	Практическое занятие	09.10.20		Показ, коррекция
12	Посещение музыкального спектакля (концерта)	Просмотр спектакля (концерта)	11.10.20		Обсуждение анализ



13	Разучивание эстрадных связок	Практическое занятие	16.10.20		Показ, коррекция
14	Беседы о современном хореографическом искусстве «Словарь терминов»	Интеллектуальная игра	18.10.20		Кроссворды, ребусы викторина
15	Джаз-урок, повторение пройденного материала	Практическое занятие	23.10.20		Тест
16	Эстрадная разминка, упражнения на растяжение мышц	Практическое занятие	25.10.20		Показ, коррекция
17	Джаз-разминка. Упражнения на выносливость.	Практическое занятие	06.11.20		Показ, коррекция
18	Упражнения на гибкость, выворотность, легкость исполнения	Практическое занятие	08.11.20		Показ, коррекция
19	Разминка по невыворотным позициям бедра	Практическое занятие	13.11.20		Показ, коррекция
20	Занятия по «пилатесу»	Практическое занятие	15.11.20		Показ, коррекция
21	Элементы диско-танца. Массовые современные танцы	Практическое занятие	20.11.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
22	Умение выразить в пластике содержание музыки. Тренинги	Тренинг	22.11.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
23	Импровизации на темы современной музыки (соло)	Тренинг	27.11.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
24	Разучивание основного шага для танца «Чарльстон»	Практическое занятие	29.11.20		Показ, коррекция
25	Разучивание основных движений для танца «Чарльстон»	Практическое занятие	04.12.20		Показ, коррекция
26	Разучивание чарльстона с продвижением в сторону, вперед, назад	Практическое занятие	06.12.20		Показ, коррекция
27	Разучивание «Чарльстон с поворотом»	Практическое занятие	11.12.20		Показ, коррекция

28	Отработка проученного материала	Тренинг	13.12.20		Зачет
29	Работа над манерой исполнения	Тренинг	18.12.20		Показ, коррекция
30	Разучивание танцевальных композиций из проученных танцевальных движений «Чарльстон»	Практическое занятие	20.12.20		Показ, коррекция
31	Разучивание танцевальных композиций из проученных элементов, связки в паре	Практическое занятие	25.12.20		Показ, коррекция
32	Разучивание движений по рисунку	Практическое занятие	27.12.20		Показ, коррекция
33	Работа с тростью	Практическое занятие	10.01.20		Показ, коррекция
34	Работа с тростью в паре	Практическое занятие	15.01.20		Показ, коррекция
35	Отработка проученного материала	Тренинг	17.01.20		Зачет
36	Беседа «Модерн-балет». Просмотр видеофрагментов выступлений известных коллективов	Беседа, просмотр видеофрагментов	22.01.20		Вопросы и задания
37	Работа над манерой исполнения в танце «Чарльстон»	Тренинг	24.01.20		Показ, коррекция
38	Отработка танцевальных композиций «Чарльстон»	Тренинг	29.01.20		Показ, коррекция
39	Открытое занятие для родителей	Урок-концерт	31.01.20		Просмотр подготовленных вариаций
40	Разучивание основных положений рук, ног, корпуса в цыганском танце	Практическое занятие	05.02.20		Показ, коррекция
41	Разучивание основных движений танца: первый ход, второй ход, дробный ход	Практическое занятие	07.02.20		Показ, коррекция
42	Разучивание цыганского танцевального этюда	Практическое занятие	12.02.20		Показ, коррекция
43	Отработка этюда в цыганском стиле	Тренинг	14.02.20		Просмотр подготовленных этюдов

44	Работа над манерой исполнения	Практическое занятие	19.02.20		Показ, коррекция
45	Разучивание танцевальных связок на координацию	Практическое занятие	21.02.20		Показ, коррекция
46	Разучивание элементов джаз-урока	Практическое занятие	26.02.20		Показ, коррекция
47	Проучивание изоляций из джаз-урока	Практическое занятие	28.02.20		Показ, коррекция
48	Джаз-урок. Проучивание: «спираль», «волна». Повтор изоляций	Практическое занятие	04.03.20		Показ, коррекция
49	Джаз-урок: «боковая волна», «ступенчатое расслабление». Танцевальный этюд.	Практическое занятие	06.03.20		Показ, коррекция
50	Джаз-урок: «уголки», «сброс плеч», «расслабление плеч»	Практическое занятие	11.03.20		Показ, коррекция
51	Джаз-урок: «бамп», «маятник», «мим», «равновесие»	Практическое занятие	13.03.20		Показ, коррекция
52	Джаз-урок: «пирамида», «каратэ», «выпад battement», «скольжение с соскоком»	Практическое занятие	18.03.20		Показ, коррекция
53	Джаз-урок: «bat вперед», «bat назад», «ребус»	Практическое занятие	20.03.20		Показ, коррекция
54	Отработка проученного материала	Тренинг	01.04.20		Зачет
55	Работа над техникой исполнения	Тренинг	03.04.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
56	Беседа «Современные балетные спектакли», просмотр и обсуждение видеозаписей	Беседа, компьютерная презентация	08.04.20		Вопросы, задания
57	Посещение спектакля современной хореографии	Просмотр спектакля	10.04.20		Обсуждение, дискуссия
58	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	Репетиция	15.04.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ

59	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	Репетиция	17.04.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
60	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	Репетиция	22.04.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
61	Разучивание основного шага танца «Джайв»	Практическое занятие	24.04.20		Показ, коррекция
62	Движение «кик» в танце «Джайв»	Практическое занятие	29.04.20		Показ, коррекция
63	Основной шаг в паре в танце «Джайв»	Практическое занятие	06.05.20		Показ, коррекция
64	Переходы в паре в танце «Джайв»	Практическое занятие	08.05.20		Показ, коррекция
65	Смена мест справа налево, по одному в паре в танце «Джайв»	Практическое занятие	13.05.20		Показ, коррекция
66	Смена рук за спиной по одному в паре	Практическое занятие	15.05.20		Показ, коррекция
67	Повторение и отработка проученного материала	Тренинг	20.05.20		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
68	Отработка танцевального материала	Практическое занятие	22.05.20		Показ, коррекция
69	Подготовка к открытому уроку	Практическое занятие	27.05.20		Показ, коррекция
70	Открытый урок «Танцевальный калейдоскоп»	Практическое занятие	29.05.20		Показ, коррекция

## Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, Айрис Пресс, 2000 год. изящных искусств, 2007
2. Васильева Т. К. Секрет танца.- С.-П.: Диамант, 2007
3. Воронина И.С Историко-бытовой танец.-М.: Искусство, 2008
4. Детский фитнес-. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп.-С-П: студия «Диваданс», 2005 г.
8. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
9. Методическое пособие по основам танца модерн.-Учебный центр подготовки и переподготовки работников культуры-Владивосток, 1997 г.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.-М: издательство «Один из лучших», 2001 г.
12. Никитин В.Ю. Модерн-продолжение обучения.-М: издательство «Один из лучших», 2004 г.
13. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие, - М.: ПБОЮЛ ., 2003 г.
14. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
15. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
16. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
17. Письменская А. Хип-хоп и R-n-B-танец.- С-П: студия «Диваданс», 2006 г.
18. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В. Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
19. Руднева С.Д. , Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение.-М, 1972
20. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 2006