

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Вознесенская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на методическом совете  
Протокол № 1 от  
29.08.2023 г.

Утверждено: Пр. № 80  
Директор \_\_\_\_\_  
О.Н. Майдукова  
29.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современная хореография: импровизация»**

Возраст детей: 7-15 лет

Срок  
реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Педагог, реализующий программу:

Москвичёва Наталья Андреевна

педагог дополнительного образования

2023

Вознесенка

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Что такое хореография? Это в первую очередь культура движений, искусство красиво преподнести себя в танце. Также это вид создания художественного образа, показанного без помощи речи. Чувства, мысли, переживания человека передаются с помощью движений, мимики.

В современном танце имеется три направления, включающих в себя народный, классический и современный вид. Первый и второй типы являются основными, поэтому обладают более выразительным запасом движений. Третий вариант состоит из всех танцевальных направлений, появившихся после классического балета.

Детям полезно заниматься танцами. Ведь такое увлечение помогает выработать чувство ритма, получить хорошую растяжку, обрести пластичность и гибкость. Кроме того, это способствует развитию творческого начала, а также художественного вкуса.

Хореография для детей - это прежде всего приобретение уверенности уже в юном возрасте. В процессе ребёнок реализует себя как личность, направляя свою энергию на саморазвитие.

**Новизна** дополнительной образовательной программы "Современная хореография: импровизация" заключается в том, что школьники не только знакомятся с разными танцевальными направлениями и их базовыми элементами, но и импровизируют, используя креативное мышление, творческий подход и свое воображение, соединяя базовые элементы движений разных стилей под музыкальные композиции разных направлений.

**Актуальность программы.** В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе. 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 детей, особенно подростков немаловажно.

**Цель программы:** создание условий для творческого развития и творческого самовыражения личности через овладение основами хореографии и освоения техник современного танца (в том числе - «хип-хоп»).

**Задачи:** знакомство с танцевальной Хип-хоп культурой; изучение музыкальных и технических особенностей танцев Американской и Европейских программ; обучение грамотному и выразительному исполнению хип - хоп танцев и его стилей; обогащение культурной составляющей личности ребенка через ознакомление с историей возникновения и развития хип - хоп танцев; повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья детей; развитие танцевальных способностей и навыков (музыкальности, пластичности, координации движений, возможности исполнения хип – хоп хореографии в паре и в группе); развитие эстетического вкуса; воспитание морально - волевых качеств: терпения, настойчивости, уважения к другим танцорам, чувства товарищества и ответственности перед партнером; воспитание культуры поведения и взаимодействия детей в коллективе; формирование элементарных знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы

"Современная хореография: импровизация" обусловлена тем, что она направлена на мотивацию личности к творчеству, познанию своего тела и его возможностей. Данная программа даст детям возможность шире увидеть мир танца, почувствовать его, окунуться в атмосферу познания возможностей собственного тела.

#### **Планируемые результаты:**

**предметные**- овладение основами современной хореографии, достижение целей предусмотренных программой;

**метапредметные**- развитие коммуникативных и организаторских способностей, памяти, внимания, творческих фантазии и воображения; формирование художественно-эстетического вкуса;

**личностные**- рост чувства ответственности, внутренней дисциплины; проявление художественно-эстетического вкуса, развитие понятия этики, проявление социальной активности личности.

#### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся будут знать:

1. названия изученных стилей хип-хоп танца; названия и основы базовых движений; правила поведения в зале; историю, музыкально-ритмические особенности изученных стилей хип-хоп танца; названия основных движений изученных стилей и технические особенности их исполнения; основные правила постановки корпуса, использования тех или иных групп мышц при исполнении "грува"(кач);

2. грамотно исполнять танцевальные композиции изученных стилей (индивидуально и в группе); выразительно передавать стилистические особенности изученных стилей.

#### Будут уметь:

- выполнять базовые хип-хоп движения (индивидуально и в группе);
- исполнять танцевальные композиции изученных стилей;
- проводить анализ и самоанализ исполнения танцевальных движений и композиций;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в танцевальной деятельности.

#### Овладеют:

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. У обучающихся будет воспитано ответственное отношение к правилам общения в танцевальной паре, в коллективе. Обучающиеся научатся включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. У обучающихся будет развито внимание к музыкально-ритмическим отличиям изученных стилей. У обучающихся будет воспитано уважительное и доброжелательное отношение к творчеству других танцоров.

**Личностными** результатами изучения программы «Современная хореография: импровизация» являются:

- определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Регулятивные:**

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда,
- поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные:**

- выполнение ритмических комбинаций;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Метапредметные:** дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начиная с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Современная хореография: импровизация" имеет **художественную направленность**.

**Уровень программы базовый.**

**Сроки освоения** дополнительной образовательной общеразвивающей программы "Современная хореография: импровизация".

Периодичность занятия в неделю – 1 раз.

Количество часов в неделю – 1 час.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 7-15 лет. Работа дополнительных занятий организовывается с учетом опыта детей и их возрастных особенностей.

**Режим занятия:**

**Программа «Современная хореография: импровизация»** отличается от уже существующих программ тем, что она создана с целью развития воображения у детей и подростков, уметь владеть собственным телом и эмоциями, а также умению импровизировать "здесь и сейчас".

**Формы организации образовательного процесса.**

Учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие. Содержание программы предусматривает использование технологий проблемного и развивающего обучения, игровых и информационно-коммуникационных технологий.

Применяемые формы занятий:

- фронтальная (применяется при обучении новым движениям, композициям, при разминке, выполнении общеразвивающих упражнений и др.);
- групповая (используется при «отработке» танцевальных движений, композиций, круговой тренировке и др.);
- индивидуальная (представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению занимающихся двигательным действиям).

**Методы обучения:**

- словесный – объяснение, беседа;
- наглядный - наблюдения, показ образца, показ способа действия, рассматривание готовых работ,
- практический.

**Календарный учебный график на 2023-2024 год  
«Современная хореография»**

**Начало учебного года – 15.09.2023 г. - окончание 24.05.2024 г.**

**Продолжительность учебного года: 34 недели**

**Продолжительность рабочей недели: 5-дневная рабочая неделя в 1-9 классах.**

**Занятия проводятся в каникулярное время, осенние и весенние.**

<b>Четверть</b>	<b>Дата начала четверти</b>	<b>Дата окончания четверти</b>	<b>Продолжительность (количество учебных недель, дней)</b>
<b>1</b>	<b>01.09.2023</b>	<b>27.10.2023</b>	<b>8 нед. 1 день</b>
<b>2</b>	<b>06.11.2023</b>	<b>30.12.2023</b>	<b>8 нед. 1 день</b>
<b>3</b>	<b>09.01.2024</b>	<b>22.03.2024</b>	<b>10 нед. 2 дня</b>
<b>4</b>	<b>01.04.2024</b>	<b>24.05.2024</b>	<b>7 нед. 1 день</b>

### Учебный план

№ п\п	Содержание	Всего часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	Устный опрос
2	История хип-хоп культуры	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
3	Техника стилей	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
4	Импровизация (Соло)	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
5	Ганцевальный блок	0	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
6	Локинг	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
7	Waacking	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
8	HIPHOP	1	3	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
9	Соло, импровизация	1	2	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
10	Подготовка к выступлениям	0	2	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
11	Контрольные и итоговые занятия	0	1	Контрольное занятие
	Итого	8	26	34

## Содержание программы

### Вводное занятие – 1 час.

Инструктаж по технике безопасности во время тренировок.

### История Хип - Хоп культуры

**Теория:** возникновение и развитие хип-хоп субкультуры в США и в мире, течения, которые вошли в эту культуру, такие как ГРАФФИТИ, ТАНЦЫ, ДиДжэинг, ЭмСи. Просмотр видео фильмов и роликов.

**Практика:** просмотр видео

### Особенности стилей

**Теория:** Возникновение различных танцевальных стилей (хип-хоп, контемпорари, брейкданс, модерн, воуг, джаз-модерн, крамп, локинг и др.) их особенности в движениях, техника. Характерные особенности стилей, ознакомление с различными базовыми движениями и хореографическими приемами.

**Практика:** видео просмотр и наглядный пример от преподавателя.

### Импровизация.

**Теория:** понятие импровизации (соло-исполнение танца, под соответствующую музыку, раскладка музыки, особенности соло хип-хоп танца, видео просмотр соревнований). Особенности музыки и движений.

**Практика:** пробные танцевальные соло-выходы с объяснением. Наглядный пример импровизации от преподавателя.

### Танцевальный блок

**Теория:** особенности движения и исполнения рутины.

**Практика:** разучивание танцевальной связки методом "от головы к хвосту"

### Танцевальный стиль Локинг (Locking)

**Теория:** особенности движений, особенности грува, музыка и техника танца.

**Практика:** разучивание отдельных базовых движений, отдельная тренировка грува, несложные комбинации.

### Воуг(Vogue)

**Теория:** особенности стиля Воуг, особенности стиля Панкинг.

**Практика:** разучивание несложной рутины и начальных элементов, большой упор на четкое исполнение движений руками.

### Хип-Хоп(HipHop)

**Теория:** особенности стиля, музыки. Базовые шаги, грув.

**Практика:** соло фристайл, проводятся практические занятия по методу "БАЛ"(battle) или же "СЕНА"(soultrane)

### Соло-импровизация(HipHopFreestyle)

**Теория:** особенности музыки, использование уровней и площадки.

**Практика:** исполнение сольных танцевальных выходов.

Подготовка к выступлениям.

**Контрольное занятие.** Исполнение обучающимися танцевальных композиций и программ.

### **Условия реализации программы**

Кабинет для занятий (спортивный зал), оборудован необходимыми приспособлениями (зеркало, колонки, коврики для аэробики, степ-платформа и т.д.). Имеется ноутбук с выходом в сеть Интернет, проектор, принтер.

### **Организация рабочего места.**

Педагог проверяет готовность обучающихся к занятию. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, кроссовках, кедах. Рабочее место каждый обучающийся организует для себя сам.

Наглядные пособия располагают так, чтобы они не мешали работе. Педагог приучает обучающихся к эстетической красоте, аккуратности.

### **Методическое обеспечение программы**

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера о танцевальных направлениях и их базовых элементах. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Презентации, видеоролики, использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, образцов изделий, демонстрация трудовых операций, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность детям закрепить их в практической деятельности.

В процессе работы педагог постоянно напоминает детям о правилах пользования спортивными объектами и техники безопасности.

- словесный – объяснение, беседа;
- наглядный – наблюдения, показ образца, показ способа действия, рассматривание готовых работ.
- практический – разучивание базовых элементов танца, их разучивание, трансляция..

Электронные образовательные ресурсы, которые используются в программе  
Интернет ресурс vk.com

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:** При реализации программы «Современная хореография: импровизация» используются дистанционные формы обучения. Платформа zoom, видеосервис Скайп, мессенджеры Вацап, Вайбер.

**Программа в сетевой форме не реализуется.**

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Характеристика видов учебной деятельности обучающихся
1		Вводное занятие. Задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ	Общие сведения о творческом кружке, об организации работы коллектива, о технике безопасного труда при работе с различными инструментами, о программе кружка на предстоящий учебный год.
2		Особенности стилей. Техника	
3		Хип-Хоп	Знакомство с историей возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. Познакомить с принципами движений хип-хоп-аэробики. Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце. Создаем композицию хип-хопа(коллективная деятельность)
4		Ваакинг	Знакомство с историей возникновения вакинга. Познакомить с принципами движений вакинга. Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
5		Локинг	Знакомство с историей возникновения локинга. Познакомить с принципами движений локинга. Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце. Создаем композицию локинга (коллективная деятельность)

6		Импровизация	Создание композиции вакинга (коллективная деятельность)
7		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
8		Отработка движений	
9		Перестроения	
10		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
11		Импровизация	
12		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
13		Отработка движений	
14		Танцевальная композиция	
15		Отработка движений	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
16		Перестроения	
17		<b>Локинг (Стиль)</b>	
18		Танцевальная композиция	Отработка основных движений локинга
19		Инструктаж по ТБ. Отработка движений	
20		Перестроение. Отработка движений	
21		<b>Ваакинг (стиль)</b>	Отработка основных движений вакинга
22		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
23		Инструктаж по ТБ. Отработка движений	
24		Перестроение. Отработка движений	
25		<b>Хип-Хоп(стиль)</b>	Отработка основных движений хип-хопа
26		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку, слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
27		Инструктаж по ТБ. Отработка движений	
28		Перестроение. Отработка движений	
29		<b>Техника FREESTYLE (соло)</b>	
30		Танцевальная композиция	Научить чувствовать музыку,

			слышать ее, передавать свои эмоции в танце.
31		Инструктаж по ТБ. Отработка движений	
32		Перестроение. Отработка движений	Прививание самостоятельности. Небоязнь сцены и публики.
33		Импровизация. «Баттл» (танцевальная битва)	
34		Подведение итогов Итоговое занятие	

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Критерии результативности**

Контролируется качество выполнения образцов работ по всем разделам с учетом следующих критериев:

- удовлетворительное качество работы и соответствие ее художественным требованиям;
- художественная выразительность и оригинальность творческих работ.

#### **Порядок и форма промежуточной аттестации обучающихся:**

Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях школьного уровня.

На районном уровне участие обучающихся в муниципальном фестивале художественной направленности «Поделись успехом».

На краевом уровне участие обучающихся в фестивале художественной направленности «Таланты без границ».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Современная хореография: импровизация» подразумевает уровни подготовки и освоения программы. Обучающиеся обеспечены возможностью занятий по программе, независимо от способностей и уровня общего развития. Программа ориентирована на разные уровни сложности: «низкий» «средний» «высокий». В мониторинговой таблице отслеживается уровни освоения программы. Таблица прилагается к рабочей программе.

#### **Мониторинг освоения программы «Современная хореография: импровизация»**

<b>№</b>	<b>Ф.И. обучающегося</b>	<b>Результат аттестации (уровень освоения*)</b>
1	Фартучная Алина	
2	Калинкина Ксения	
3	Прокофьева Валерия	
4	Искова Ксения	
5	Огурцовская Диана	
6	Василкова Злата	
7	Искова Диана	

**Уровень освоения\* программы (высокий, средний, низкий).**

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал творческого объединения «Современная хореография: импровизация»;
- танцевальные номера, продемонстрированные обучающимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы обучающихся.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- итоговые творческие танцевальные композиции по результатам освоения образовательной программы;
- творческие танцевальные композиции обучающихся, подготовленные для участия в конкурсах различного уровня (муниципального, регионального, зонального, краевого);
- грамоты и дипломы обучающихся.
- выступления с подготовленными музыкальными номерами обучающихся на уровне учреждения и муниципалитета.

## Список используемой литературы

### Для педагога:

- Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова – М.: Спорт Академ Пресс, 2020.
- Барышникова, Т. Алфавит хореографии / Т. Барышникова – СПб, 2020.
- Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь – Киев, 2018.
- Захаров Р. Искусство балетмейстера – М., 1954.
- Кох И. Э. Основы сценического движения – Л., 2016.
- Михайлова, М. А. Анцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина – Ярославль, 2018.
- Подвижные игры – М.: Мой Мир ГмбХ&Ко. КГ, 2007 – 256 с.: ил. (Азбука дошкольного воспитания).
- Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста – СПб, 2019.
- Станиславский К. С. Работа актера над собой. Собр. соч., т. 2 – М., 1989.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 2018.
- Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, № 11 – М., 2018.

### Для обучающихся:

- Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье – М.: Вече, 2018
- Михайлова, М. А. Анцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина – Ярославль, 2000.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 2019.
- Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, № 11 – М., 2018