



Частное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Современные танцы

художественной направленности

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель: Евсюнина Анастасия Андреевна

г. Иркутск

2023 г.



## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Раздел 1. Учебный план .....	6
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	7
Раздел 3. Учебно-тематический план .....	12
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы .....	15
Приложения .....	22

## Пояснительная записка

Программа «Современные танцы» разработана на основании действующего законодательства РФ (ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. нормативно-правовых актов).

**Актуальность программы** «Современные танцы» заключается в том, что средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками, а проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Программа «Современные танцы» направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; благодаря этому формируется художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

**Новизна** данной программы выражено в том, что преподавание классического танца, который так распространен как вид дополнительного образования в школах, не отвечает требованиям современных школьников, которым важны подвижность и непредсказуемость танца, отсутствие строгих правил исполнения и канонов. Именно современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии — современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

**Цель программы** — развитие творческих способностей, личностное и культурное самоопределение, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством совершенствования и повышения танцевально-исполнительского мастерства в области современных танцев.

### **Задачи программы.**

- расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки;
- совершенствование владения собственным телом;
- обучение основам театрального и сценического искусства;
- формирование умения точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- развитие музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов современного танца, танцевальных композиций;
- воспитание чувства взаимопомощи, формирование сплоченного коллектива.

**Направленность программы** «Современные танцы» по содержанию является художественной.

**По уровню освоения** программа является базовой. **Базовый уровень** программы предполагает и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение

специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Современные танцы», а именно изучение основных современных танцевальных стилей, основ сценического искусства в области хореографии и постановочной деятельности.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся в области современных танцевальных направлений, расширение их информированности об истории хореографического искусства, обогащение навыками общения и умениями в части исполнительского мастерства и постановочной деятельности.

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные танцы».**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использовать знания об особенностях физического развития и физической подготовленности;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами.

**Предметные результаты** изучения современных танцев отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

Планируемые результаты на 1 год обучения:

- формирование знаний о роли хореографии (в частности, современных танцев) для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- развитие основных физических качеств;
- умение выражать образ с помощью движений;
- согласованность в движении корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- организация и подготовка к участию в праздничных мероприятиях Образовательного комплекса.

Планируемые результаты на 2 год обучения:

- изложение фактов истории развития современных танцевальных направлений, характеристика видов танцев, влияние танцевальных занятий на организм человека;

- ориентация в основных понятиях и терминах современного танца;
- осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- организация и подготовка к участию в мероприятиях Образовательного комплекса.

Планируемые результаты на 3 год обучения:

- свободная и грамотная ориентация в терминологии современного танца;
- выразительное исполнение танцевального репертуара, эмоциональность и владение исполнительским мастерством;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- исполнение танцевального репертуара;
- организация и подготовка к участию в мероприятиях Образовательного комплекса.

Программа «Современные танцы» разработана с учетом возрастных и иных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Форма обучения — очная.

1 год обучения: 68 часов в год,

2 год обучения: 102 часа в год,

3 год обучения: 102 часа в год.

#### **Особенности организации учебного процесса:**

Программа является модульной – программа, построенные на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность, формирующие определенную компетенцию или группу компетенций в ходе освоения.

Занятия проводятся по группам.

Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю: 1 год обучения – 2 часа, 2 и 3 год обучения – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (1 год обучения), 3 раза в неделю по 1 часу (2 и 3 год обучения).

#### **Состав группы:**

Программа адресована детям от 11 до 15 лет. Программа будет особенно интересна и полезна тем, кто увлекается хореографией, в частности современными направлениями танцев.

Для обучения принимаются все желающие.

Количество обучающихся до 10 человек в группе в первый год обучения, до 12 человек в группе во второй и третий год обучения.

Раздел 1. Учебный план  
1 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Учебно-тренировочный	10	
2	Современные танцевальные стили и изоляция	12	
3	Координация и музыкальность — основа танца	6	
4	Дисциплина — современный танец	40	Творческий отчет (концерт)
	Итого	68	

2 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Учебно-тренировочный	12	
2	Дисциплина — современный танец	36	
3	Постановочная работа	54	Тестирование, творческий отчет (концерт)
	Итого	102	

3 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Учебно-тренировочный	18	
2	Импровизация в хореографии	6	
3	Дисциплина хип-хоп	12	
4	Постановочная работа	66	Творческий отчет (концерт)
	Итого	102	

## Раздел 2. Содержание программы

### 1 год обучения

#### Раздел 1. «Учебно-тренировочный»

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Знакомство с целями и задачами обучения. Техника безопасности.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка.

**Практика.** Входная диагностика.

Выполнение общефизических упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса (укрепление мышц спины, ног, рук, торса).

**Тема 3.** Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Практика.** Развитие пластики и гибкости, развитие подвижности суставов и увеличение амплитуды движений.

#### Раздел 2. «Современные танцевальные стили и изоляция»

**Тема 4.** Шаффл. Базовые элементы и связки.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Шаффл».

**Практика.** Исполнение базовых движений «Kick», «The-V» («Ви»), «Charlstone», «Criss Cross» в темпе под музыкальное сопровождение. Исполнение движений «T-step», «Kick and step», «Running Man», «Jerk» в темпе под музыкальное сопровождение. Исполнение движений в последовательности под музыкальное сопровождение.

**Тема 5.** Тектоник. Базовые элементы и связки. Изоляция рук от движений корпуса.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Тектоник». Понятие «изоляция».

**Практика.** Исполнение вращений кистей, предплечий в изоляции. Исполнение выбросов, круговых движений руками. Исполнение движений одновременно двумя руками в последовательности под музыкальное сопровождение.

Выполнение упражнений, тренирующих способность изолировать движения одних частей тела от других (голова: крест, квадрат, круг, zundari (крест, квадрат, полукруг). Плечи: крест, квадрат, круг, «восьмерка». Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand. Грудная клетка: квадрат, полукруги. Пелвис: крест, квадрат, полукруги, круг, hip lift. Ноги: catch step, prance, kick и т. д.).

**Тема 6.** Постановка базовой хореографии на основе пройденного материала.

**Практика.** Постановка хореографии базового уровня на основе пройденного материала Темы 4 и Темы 5.

#### Раздел 3. «Координация и музыкальность — основа танца»

**Тема 7.** Координация. Развитие координации движений.

**Теория.** Понятие «координация».

**Практика.** Выполнение упражнений, тренирующих координацию (голова: наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис (таз) вправо – влево. Грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону. Руки во II позиции, кисти двигаются вверх – вниз, пелвис вперед – назад, голова делает наклоны вправо – влево. Приставные шаги по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад. Thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем

на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция. Шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция и т. д.).

**Тема 8.** Музыкальность и музыкальный размер в разных танцевальных стилях.

**Теория.** Понятие «музыкальность», «музыкальный размер», «ритм», «сильная доля», «слабая доля».

**Практика.** Выполнение упражнений, способствующих развитию музыкально-ритмических навыков, например «метроритм»: 1) прохлопывание ритмических рисунков имен, фамилий обучающихся, затем на карточках найти ритмические имена друг друга; 2) прохлопывание простейших ритмических рисунков музыки руками, затем ногами; 3) игра «Эхо» — прохлопывание простейших ритмических рисунков по показу педагога, затем по показу самих детей; 4) прохлопывание ритма стихов; 5) прохлопывание небольших музыкальных произведений на 2/4, 3/4, 4/4. Сильные и слабые доли: 1) Чередование хлопков рук с ударами ног. Во время исполнения музыкального произведения на сильную долю хлопаем, на слабую - топаям. То же самое можно использовать для определения размера музыки, начала такта - дети двигаются по кругу под музыку. Во время движения хлопают на сильную долю. 2) Игра «Умный платочек». Дети стоят по кругу, в руках одного — платочек (или другой небольшой предмет). Во время музыки передаем платочек следующему на сильную долю. Игра развивает внимание и ощущение сильной доли в музыке. По мере усвоения добавляем еще 2–3 платочка, чтобы одновременно работали несколько человек и т. д.

#### **Раздел 4. «Дисциплина — современный танец»**

**Тема 9.** Общая физическая подготовка.

**Практика.** Выполнение общефизических упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса (укрепление мышц спины, ног, рук, торса).

**Тема 10.** Хип-хоп. Базовые элементы и связки.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Хип-хоп».

**Практика.** Исполнение базовых движений «Happy Feet», «Party Machine», «BK Bounce», «Walk It Out», «The Wor», «Party Duke» под собственный счет и под музыкальное сопровождение. Исполнение базовых движений «Kick Out», «March Step», «Horse Move», «WU Tang», «Reject», «Atl stomp» и т. д. под счет и под музыкальное сопровождение.

**Тема 11.** Контемпорари. Базовые элементы и связки.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Контемпорари».

**Практика.** Исполнение базовых движений Арабеск, Аттитюд, Екарте, Мах в кольцо, Выпады вперед (назад, в сторону), Заднее и боковое равновесие, Спуск на подъемы, Свинг, Слайд и т. д. по счет и под музыкальное сопровождение.

**Тема 12.** Постановка хореографии базового уровня на основе пройденного материала.

**Практика.** Постановка хореографии базового уровня на основе пройденного материала Темы 10 и Темы 11.

**Тема 13.** Комбинация и импровизация.

**Теория.** Понятие «танцевальная комбинация», «рисунок танца», «образ», «синхрон».

**Практика.** Композиция и постановка танца в танцевальной импровизации (на основе ранее выученного материала). Творческие задания на создание индивидуальных и групповых танцевальных композиций. Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор



движений. Танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков при постановке танцевальных номеров. Объяснение передачи характера и манеры исполнения. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

**Тема 14.** Постановочная работа.

**Практика.** Постановка танцевальных номеров на основе пройденного материала. Выступление.

## 2 год обучения

### Раздел 1. «Учебно-тренировочный»

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Знакомство с целями и задачами обучения. Техника безопасности.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка и растяжка.

**Практика.** Входная диагностика.

Выполнение общефизических упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса (укрепление мышц спины, ног, рук, торса). Растяжка.

**Тема 3.** Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Практика.** Развитие пластики и гибкости, развитие подвижности суставов и увеличение амплитуды движений.

### Раздел 2. «Дисциплина — современный танец»

**Тема 4.** Хип-хоп. Усложненные элементы и связки.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Хип-хоп».

**Практика.** Исполнение усложненных движений «Roger Rabbit», «Indian Step», «Z Step», «ShamRock», «AL B», «Back Jump» под собственный счет и под музыкальное сопровождение. Исполнение базовых движений «Kick», «Kick + Back Jump», «Heel Toe», «Reebok», «Dougie», «Biz Markie», «Step and Cross», «Town Wor» и т. д. под счет и под музыкальное сопровождение.

**Тема 5.** Контемпорари. Усложненные элементы и связки.

**Теория.** Изучение истории танцевального стиля «Контемпорари».

**Практика.** Исполнение усложненных движений Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe, Grand battement, Adagio, Повороты – контрповороты (шаги в повороте), упражнения на координацию и жесткую фиксацию положений тела, Stretch, танцевальные комбинации «Марионетки», джазовые вариации. Исполнение базовых движений Аттитюд, Екарте, Мах в кольцо, Выпады вперед (назад, в сторону), Заднее и боковое равновесие, Спуск на подъемы, Свинг, Слайд и т. д. по счет и под музыкальное сопровождение.

**Тема 6.** Постановка хореографии среднего уровня на основе пройденного материала

**Практика.** Постановка хореографии среднего уровня на основе пройденного материала Темы 4 и Темы 5.

### Раздел 3. «Постановочная работа»

**Тема 7.** Общая физическая подготовка и растяжка.

**Практика.** Выполнение общефизических упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса (укрепление мышц спины, ног, рук, торса). Растяжка.

**Тема 8.** Комбинация и импровизация.

**Теория.** Понятие «хореографический текст», «танцевальный этюд», «танцевальная комбинация», «рисунок танца», «образ», «синхрон».

**Практика.** Композиция и постановка танца в танцевальной импровизации (на основе ранее выученного материала). Творческие задания на создание индивидуальных и групповых танцевальных композиций. Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор движений. Танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков при постановке танцевальных номеров. Объяснение передачи характера и манеры исполнения. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

**Тема 9.** Постановочная работа.

**Практика.** Постановка танцевальных номеров на основе пройденного материала. Выступление.

### 3 год обучения

#### Раздел 1. «Учебно-тренировочный»

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Знакомство с целями и задачами обучения. Техника безопасности.

**Практика.** Входная диагностика. Повторение пройденного материала.

**Тема 2.** Экзерсис на середине зала.

**Практика.** Plie в сочетании с contraction и release.

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиральями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos).

Rond de Jamb par terre в различных сочетаниях с hip-liift (полукруги и круги одним бедром).

Batteman fondu во всех направлениях.

Grand Battemant Jete Адажио.

**Тема 3.** Комплексы изоляций.

**Практика.** Голова Sundari-квадрат и Sundari-круг. Плечи: разные ритмические комбинации.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

**Тема 4.** Партер (техника низкого полета).

**Практика.** Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase.

Спирали.

Виды поворотов на полу.

Построение и разучивание комбинаций в партере.

**Тема 5.** Элементы гимнастики.

**Практика.** Силовые и упражнения стрейч-характера.

Перевороты (с одной ногой).

**Тема 6.** Кросс.

**Практика.** Комбинации прыжков.

Вращение как способ перемещения в пространстве.

Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°.

Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

#### Раздел 2. «Импровизация в хореографии»

### **Тема 7. Импровизация.**

**Теория.** Понятие «импровизация». Стиливая (тематическая импровизация) и свободная импровизация.

**Практика.** Изучение техники параллель и оппозиция.

Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела ...»)

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе;
- центр веса тела в поддержке.

Приемы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- Танец от разных частей тела
- «Поток» (связь движений)
- «Пространство за спиной»
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»
- «Порядок входа в танец и его продолжительность».

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

### **Раздел 3. «Дисциплина — хип-хоп»**

**Тема 8.** Изучение техники движений танца хип-хоп.

**Теория.** История появления танцевального стиля «хип-хоп».

**Практика.** Положение корпуса, пружина, кач.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

### **Раздел 4. «Постановочная работа»**

**Тема 9.** Постановочная работа

**Практика.** Постановка танцевальных номеров на основе пройденного материала. Выступление.

**Раздел 3. Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Входная диагностика (первичный контроль) Выполнение самостоятельных заданий на занятии Текущая оценка практических умений и навыков
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	–	
2.	Общая физическая подготовка	5	–	5	
3.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4	–	4	
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Современные танцевальные стили и изоляция</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Работа в группах с последующим обсуждением Текущая оценка практических умений и навыков
4.	Шаффл. Базовые элементы и связки	4	1	3	
5.	Тектоник. Базовые элементы и связки. Изоляция рук от движений корпуса	4	1	3	
6.	Постановка базовой хореографии на основе пройденного материала	4	–	4	
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Координация и музыкальность – основа танца</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Выполнение заданий в Microsoft Teams Текущая оценка практических умений и навыков
7.	Координация. Развитие координации движений	3	1	2	
8.	Музыкальность и музыкальный размер в разных танцевальных стилях	3	2	1	
<b>IV</b>	<b>Раздел 4. Дисциплина – современный танец</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Работа в группах с последующим обсуждением Творческий отчет (концерт)
9.	Общая физическая подготовка	4	–	4	
10.	Хип-хоп. Базовые элементы и связки	5	1	4	
11.	Контемпорари. Базовые элементы и связки	5	1	4	
12.	Постановка хореографии базового уровня на основе пройденного материала	6	–	6	
13.	Комбинация и импровизация	6	1	5	

14.	Постановочная работа	14	1	13	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Входная диагностика (первичный контроль) Выполнение самостоятельных заданий на занятии Текущая оценка практических умений и навыков
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	–	
2.	Общая физическая подготовка и растяжка	7	–	7	
3.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4	–	4	
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Дисциплина — современный танец</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Работа в группах с последующим обсуждением Текущая оценка практических умений и навыков
4.	Хип-хоп. Усложненные элементы и связки	9	1	8	
5.	Контемпорари. Усложненные элементы и связки	12	1	11	
6.	Постановка хореографии среднего уровня на основе пройденного материала	15	–	15	
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Постановочная работа</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Работа в группах с последующим обсуждением Тестирование, творческий отчет (концерт)
7.	Общая физическая подготовка и растяжка	12	–	12	
8.	Комбинация и импровизация	18	3	12	
9.	Постановочная работа	24	3	21	
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	

### 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Входная диагностика (первичный контроль) Выполнение самостоятельных заданий на занятии Текущая оценка прак-
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
2.	Экзерсис на середине зала	3	–	3	

3.	Комплексы изоляций	3	–	3	тических умений и навыков
4.	Партер (техника низкого полета)	3	–	3	
5.	Элементы гимнастики	4	–	4	
6.	Кросс	3	–	3	
II	<b>Раздел 2. Импровизация в хореографии</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Работа в группах с последующим обсуждением
7.	Импровизация	6	1	5	
III	<b>Раздел 3. Дисциплина хип-хоп</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Выполнение самостоятельных заданий на занятии Работа в группах с последующим обсуждением
8.	Изучение техники движений танца хип-хоп	12	1	11	
IV	<b>Раздел 4. Постановочная работа</b>	<b>66</b>	<b>–</b>	<b>66</b>	Работа в группах с последующим обсуждением Творческий отчет (концерт)
9.	Постановочная работа	66	–	66	
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>	

#### Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год

Этапы образовательного процесса	3 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность непосредственно образовательного блока	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность 1 учебного часа	40 мин
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

##### **1. Материально-технические условия.**

Для реализации программы дополнительного образования «Современные танцы» необходимы:

1. Просторный хорошо отапливаемый зал с системой проветривания, оснащенный зеркалами, тренировочными станками (по одному на двух учеников, минимум 6 станков).
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время.
3. Специальное напольное покрытие, позволяющее обучающимся свободно двигаться босиком, в джазовых туфлях, в кроссовках.
4. Технические средства обучения: магнитофон, фонограммы.
5. Раздевалки.
6. Специальная форма и обувь для занятий.
7. Гимнастические коврики (от 12 шт.)
8. Костюмы для концертных номеров (на каждого обучающегося, участвующего в танцевальном номере).

**2. Использование дистанционных технологий при реализации программы.** С целью наиболее эффективной реализации программы (в том числе в дистанционном формате) для проведения занятий и организации коммуникации в случае необходимости используется корпоративная программа MS Teams.

##### **3. Оценочные материалы.**

**Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.**

Оценивание на занятиях производится на основании системы критериального оценивания ОК ТБ, включающей в себя поддерживающее и констатирующее оценивание. Поддерживающее оценивание имеет место во время занятий, когда педагог отмечает успехи образовательного продвижения обучающегося и мотивирует его с помощью различных приемов.

Основной формой входной диагностики обучающихся по программе дополнительного образования «Современные танцы» является опрос. Методика входящей диагностики изложена в методических материалах.

Одной из форм итоговой аттестации по программе «Современные танцы» является тестирование (теоретическая часть в конце второго года обучения) и творческий отчет (практическая часть в конце каждого года обучения). Ведущей формой промежуточной и итоговой аттестации является самостоятельное (без помощи педагога) исполнение танцевальной постановки на занятии (или выступление с танцевальной постановкой на мероприятии Образовательного комплекса (концерте)). Методика итоговой диагностики изложена в методических материалах.

Констатирующее оценивание осуществляется по окончании каждого полугодия и всего учебного курса в целом. Оценивание реализуется путем заполнения маршрутного листа обучающимися (пример маршрутного листа см. в Приложении 1). Критерии оценивания по программе «Современные танцы» включают основные критерии, характерные для всех видов творческой деятельности: умения, способы, понятия. Система оценивания строится по принципу «зачет/не зачет».

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, групповые задания, практические задания – исполнение танцевальных элементов, постановка танцевальных номеров на учебных занятиях на основе ранее изученного материала. При проведении текущего контроля

учитываются: качество заполнения маршрутного листа учеником, отношение ученика к занятиям, его старания и прилежность, качество выполнения предложенных заданий, инициативность и проявление самостоятельности на уроке, темпы продвижения.

Показателями устойчивости интереса к деятельности и коллективу можно считать:

- текущая и перспективная сохранность контингента, наполняемость объединения;
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание обучающимися социальной значимости и полезности предмета (деятельности и коллектива) для себя;
- оценка ребенком роли предмета в его планах на будущее; широкое применение учащимися знаний на практике;
- наличие преемников и детей, выбравших свое дело или профессию, связанную с предметом.

#### 4. Методические материалы.

##### Методика входящей, промежуточной и итоговой диагностики

Входная диагностика предполагает определение первоначального уровня знаний в рамках программы дополнительного образования «Современные танцы». Посредством опроса проверяются знания по следующим вопросам:

- Что такое координация?
- Что такое музыкальный размер?
- Может ли ученик посчитать в музыку/найти сильные и слабые доли в такте.
- Знает ли ученик историю зарождения современного танцевального стиля Хип-хоп (Контемпорари и т. д.)
- Знает ли ученик два и более основных движений стиля Хип хоп (Контемпорари и т. д.)
- Что такое рисунок танца?
- Знает ли ученик какими средствами можно выражать эмоции на сцене.

Определение уровня знаний учеником программы дополнительного образования «Современные танцы» в рамках входной диагностики

Оценивание/уровень	Критерии оценивания
высокий	Ученик смог ответить на все вопросы. Ученик знает все предложенные ему понятия, может объяснить своими словами значение каждого из них. Владеет знаниями об истории зарождения каждого (некоторых) современных танцевальных стилей. Знает некоторые основные элементы в каждом (некоторых) стилях современного танца.
средний	Ученик смог ответить на некоторые вопросы. Ученик знает часть предложенных ему понятий и может объяснить своими словами их значения. Владеет знаниями об истории некоторых современных танцевальных стилей (или) знает некоторые основные элементы в некоторых стилях современного танца.
низкий	Ученик не смог ответить на вопросы. Ученик не знает понятия, предложенные ему, и не может объяснить своими словами их значения. Не владеет знаниями об истории зарождения современных танцевальных стилей. Не знает основные элементы современных танцевальных стилей.



Полученные данные заносятся в таблицу, представленную в Приложении 2.

Оценивание результата промежуточной (итоговой) аттестации (творческого отчета) происходит по следующим критериям.

Ученик должен знать:

- рисунки выученных танцев;
- технику исполнения, движения и комбинации;
- особенности взаимодействия с партнерами на сцене.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- исполнять элементы и основные танцевальные комбинации танца;
- контролировать мышечную нагрузку;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Определение уровня усвоения учеником программы дополнительного образования «Современные танцы» в рамках промежуточной (итоговой) аттестации

Оценивание/уровень	Критерии оценивания
высокий	Ученик осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет умением сохранять рисунок танца. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
низкий	Обучающийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

Полученные данные заносятся в таблицу, представленную в Приложении 2.

Пример тестового задания для проведения итоговой аттестации по курсу «Современные танцы» по результатам второго года обучения.

1. **Современный танец это?**

- а) танец современный, модный и актуальный для своего времени;
- б) танец эстрадный, модный и актуальный для своего времени;
- в) танец современный, модный, но не актуальный для своего времени.

2. **Современный танец уходит своими корнями в...**

- а) эстрадный танец;
- б) русский танец;

- в) классический балет.
3. **В современный танец входят такие направления как:**  
а) гопак, казачок, танок;  
б) джаз модерн, брейк-данс, хип-хоп;  
в) яблочко, барыня, хоровод.
4. **Известный французский педагог и теоретик сценического движения, изучавший связь голоса, жеста и эмоции.**  
а) Франсуа Дельсарт;  
б) Айседора Дункан;  
в) Марта Грэхем.
5. **В каком веке начинается предыстория современного танца?**  
а) в конце 20 века;  
б) в начале 20 века;  
в) в середине 20 века.
6. **Тремя музами раннего современного танца в Америке были?**  
а) Марта Грэхем, Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман;  
б) Айседора Дункан, Рут Сен-Дени и Лой Фуллер;  
в) Анастасия Волочкова, Майя Плисецкая, Галина Уланова.
7. **Основной принцип современного танцевального искусства?**  
а) импровизация и свободная хореография;  
б) пластика и гимнастика;  
в) техника и пластика.
8. **Какие стили танцев получили распространение в конце 20 века?**  
а) хоровод, пляска;  
б) хастл, тектоник;  
в) перепляс, крамп.
9. **Кого считают основательницей танца модерн?**  
а) Айседора Дункан;  
б) Марта Грэхем;  
в) Игорь Моисеев.
10. **Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца был?**  
а) Гас Джордано;  
б) Хосе Лимон;  
в) Юджин Луис.
11. **В каком году был выпущен первый учебник, посвященный техники джаз-модерна?**  
а) 1866 году;  
б) 1987 году;  
в) 1966 году.

## 12. Прародитель хип-хопа?

- а) брейк-данс;
- б) локинг;
- в) модерн.

## 13. В переводе с английского *hustle* это?

- а) сутолока, толкотня;
- б) драка, бой;
- в) приседание, вставание.

Оценивание результата итоговой аттестации (тестирования) происходит по следующим критериям.

Определение уровня усвоения учеником программы дополнительного образования «Современные танцы» в рамках итоговой аттестации

Оценивание/уровень	Критерии оценивания
высокий	Ученик верно ответил на 10–13 вопросов
средний	Ученик верно ответил на 7–10 вопросов
низкий	Ученик верно ответил на 6 и менее вопросов

Полученные данные заносятся в таблицу, представленную в Приложении 2.

Для того, чтобы музыкально-хореографический материал усваивался обучающимися наилучшим образом, прививались танцевальные навыки, формировался и развивался эстетический вкус и хореографические способности, педагогу необходимо прибегать на своих занятиях к использованию следующих основных методов обучения хореографии.

**Словесный метод обучения** — это объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут. Рассказ – это изложение учебного материала, применяемого для последовательного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний. Ведущая функция данного метода – обучающая.

**Практические методы обучения.** Их используют с целью формирования практических, трудовых умений и навыков путем систематических осознанных упражнений и действий.

**Репродуктивный метод обучения** используется для приобретения учащимися умений и навыков пользоваться полученными знаниями. Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.

**Лабораторный метод** основан на самостоятельном проведении экспериментов, исследований учащимися. Методика проведения лабораторной работы: обучаемые под руководством педагога по заранее намеченному плану проводят опыты или выполняют определенные практические задания.

**Дискуссия** как метод обучения основана на обмене взглядами по конкретной программе.

**Метод активного обучения (МАО)** побуждают учащихся к активной учебно-познавательной деятельности.

Особенности МАО:

- принудительная активизация мышления;
- необходимость самостоятельной, творческой выработки решения;
- постоянное взаимодействие педагога и учащегося.

**Классификация МАО (не имитационные формы):**

- проблемная лекция;
- эвристическая беседа;
- поисковая лабораторная работа;
- самостоятельная работа книгой;
- программированное обучение.

**Имитационные формы МАО:**

- решение проблемных ситуаций, диагностических задач;
- игровые. Ролевые, деловые, учебные игры.

**Методы исследования** — это способы решения научно-исследовательских задач. Включает в себя несколько методов: наблюдения, опросный метод (беседа, анкета, интервью), педагогический эксперимент, тестирование и другие методы.

**Литература для педагога:**

1. Васенина Е. Российский современный танец: диалоги / Е. Васенина. – М.: Emergency Exit, 2005. – 268 с.
2. Вихрева Н. А. Классический танец для начинающих / Н. А. Вихрева. – М.: Театралис, 2004. – 112 с.
3. Гегель Г. В. Ф. Эстетика: в 4 т. / Г. В. Ф. Гегель. – М.: Искусство, 1973. Т. 3. – 621 с.
4. Гиршон А. Танцевальный Клондайк [Электронный ресурс] / А. Гиршон. – Режим доступа // [www.performance.com](http://www.performance.com). – 14.03.2021.
5. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб: Речь, 2014.
6. Диниц Е. В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
7. Зихлинская Л. Первые шаги: практическое пособие / Л. Зихлинская, В. Мей. – К.: ЛОГОС, 2003. – 360 с.
8. Козлов В. В., Гиршон А. Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2016.
9. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика: учеб. пособие / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2004. – 440 с.
10. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – М.: ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.
11. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учеб. Пособие / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
12. Подласый И. П. Педагогика: учебник / И. П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2008. – 540 с.
13. Полятков С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 80 с.
14. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка – Пресс, 2016.

**Литература для обучающихся:**

1. Александрова Н. А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. – СПб.: Издательство «Лань», 2011. – 128 с.
2. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии / И. Г. Есаулов. – М.: Издательство «Лань», 2016.
3. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп. Студия «Диваданс» / М. Королева. – СПб., 2015.



4. Письменская А. Хип-хоп и R'n'B — танец. Студия «Диваданс» / А. Письменская. –СПб., 2015.
5. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.

**Литература для родителей обучающихся:**

1. Руднева С. Д. и Фиш Э. М. Ритмика и музыкальное движение / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. – М., 2003.

## Приложения

### Приложение 1

Пример оформления маршрутного листа по программе дополнительного образования  
«Современные танцы»

## МОДУЛЬ 3

### Маршрутный лист

#### Современные танцы

Педагог Евсюнина Анастасия Андреевна

ученика класса \_\_\_\_\_

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

Тема 3.1 «Шаффл. Базовые элементы и связки»

Тема 3.2 «Тектоник. Базовые элементы и связки. Изоляция рук от движений корпуса»

Критерии		
Умения	Способы	Понятия
Исполнять базовые движения «Kick», «The-V» («Ви»), «Charlstone», «Criss Cross» в половину темпа под музыкальное сопровождение	Движения под музыку в пространстве	Шаффл
Исполнять движения «T-step», «Kick and step», «Running Man», «Jerk» в половину темпа под музыкальное сопровождение	Изолированные движения отдельных частей тела	Тектоник
Исполнять движения в последовательности под счет педагога		Изоляция
Исполнять вращения кистей, предплечий в изоляции		
Исполнять выбросы, круговые движения руками		
Исполнять движения одновременно двумя руками под музыкальное сопровождение		
* Напишите умения, способы, понятия, освоенные вами дополнительно		

Закрасьте ячейки Умений, Способов и Понятий, которыми вы овладели,  
**соответствующим цветом**

	Я знаю и могу научить
	Я умею с помощью (педагога)

\* Зачет ставится, если окрашено больше 70 % ячеек

Зачет	
-------	--

Подпись



Приложение 2

Результаты входной диагностики/промежуточной (итоговой) аттестации в рамках программы дополнительного образования «Современные танцы»

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					

**Итоги:**

Дата проведения \_\_\_\_\_.

Подпись педагога \_\_\_\_\_.