

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 336  
Невского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогический советом  
ГБОУ школа № 336  
Невского района СПб  
Протокол № 6  
«16» июня 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 72 часа.

Разработчик:  
Вальшкова Е.А.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## **Цель обучения**

Формирование личности и развитие творческих способностей учащихся посредством вовлечения в современное танцевальное искусство.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- учить синхронному исполнению танцевальных движений;
- сформировать основу теоретических и практических знаний современного танца;
- постепенно увеличивать диапазон танцевальных движений;

#### Развивающие:

- развивать координацию, гибкость и пластику движений;
- развивать волевые качества;
- развивать музыкально-ритмические навыки;

#### Воспитательные:

- способствовать формированию эстетических качеств личности;
- научить работать и взаимодействовать в коллективе;
- способствовать приобретению навыков выступления перед аудиторией и эмоционального воздействия на нее.

## **Планируемые результаты реализации программы**

### Личностные:

- воспитание дисциплины и самоорганизации на уроках
- воспитание мотивация к обучению и познанию;
- воспитание характера и стремление к освоению танцевального искусства;
- воспитание стремление к развитию разнообразию стилей современного танца;

### Метапредметные:

- развить умения самостоятельно выполнять базовые упражнения комплекса низкой интенсивности, средней интенсивности и высокой интенсивности;
- развить умения самостоятельно выполнять базовые движения современного танца; придумывать вариации базовых движений; импровизировать на базовых движениях;
- развить умение владеть своим телом;
- развить умение ставить перед собой цель, определять задачи;
- развить умение самостоятельно исполнять современный танец.
- развить умение слушать и слышать, участвовать в коллективном обсуждение проблем, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми
- развить умение планировать свой день в соответствии с тренировочным процессом

### Предметные:

- учащиеся получают знания, проявления себя на сцене;
- учащиеся получают знания, актерского мастерства для проявления характера и образа в танце;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

## **Условия реализации программы:**

*Условия набора обучающихся в объединение:* формирование групп происходит по желанию на свободной основе.

Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения включают в себя в первую очередь ознакомление с данной дисциплиной (история, основы, базовые движения, музыка). Также необходимо объяснить, что такое танец, и настроить детей к занятиям. Многие дети стесняются и боятся сделать даже какие-то простые вещи, потому что на них смотрят и т.д. Нужно их часто подбадривать и давать им эту уверенность, в которой они нуждаются.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

(72 часа)

| №<br>п/п     | Тема  | Количество часов |               |                 | Формы контроля  |
|--------------|---|------------------|---------------|-----------------|---|
|              |   | <i>Всего</i>     | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |   |
| 1.           | Основы современного танца, гигиена и инструктаж по технике безопасности | 1                | 1             |                 | Наблюдение<br>Входящий мониторинг   |
| 2.           | Ритмика и пластика  | 20               | 3             | 17              | Текущий контроль<br>методом наблюдений<br>Внутренняя и внешняя оценка     |
| 3.           | Постановка простой хореографии на основе пройденного материала          | 20               | 2             | 18              | Текущий контроль<br>методом наблюдений<br>Внутренняя и внешняя оценка     |
| 4.           | Общая физическая подготовка и растяжка                                  | 10               | 1             | 9               | Текущий контроль<br>методом наблюдений<br>Промежуточный мониторинг        |
| 5.           | Изучение базовых движений Hip-Hop                                       | 20               | 2             | 18              | Текущий контроль<br>методом визуальной диагностики<br>Итоговый мониторинг |
| 6.           | Контрольные и итоговые занятия  | 1                |               | 1               | Итоговый контроль.<br>Отчётный концерт                                    |
| <b>Итого</b> |   | <b>72</b>        | <b>9</b>      | <b>63</b>       |   |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(72)

| №   | Тема занятия   | Часы | Дата по плану | Дата по факту |
|-----|--|------|---------------|---------------|
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1    | 06.09.2022    |               |
| 2.  | Hip-Hop музыка                                       | 1    | 08.09.2022    |               |
| 3.  | Ритмика  | 1    | 13.09.2022    |               |
| 4.  | Bounce   | 1    | 15.09.2022    |               |
| 5.  | Основные шаги по направлениям                        | 1    | 20.09.2022    |               |
| 6.  | ОФП, растяжка  | 1    | 22.09.2022    |               |
| 7.  | Основные шаги по направлениям                        | 1    | 27.09.2022    |               |
| 8.  | Изучение связки                                      | 1    | 29.09.2022    |               |
| 9.  | Ритмические игры                                     | 1    | 04.10.2022    |               |
| 10. | Scoop, double step touch базовые шаги                | 1    | 06.10.2022    |               |
| 11. | ОФП, растяжка  | 1    | 11.10.2022    |               |
| 12. | double step touch, mambo базовые шаги                | 1    | 13.10.2022    |               |
| 13. | v-step , slide , базовые шаги                        | 1    | 18.10.2022    |               |
| 14. | ОФП, растяжка  | 1    | 20.10.2022    |               |
| 15. | Battle   | 1    | 25.10.2022    |               |
| 16. | twist jump , cross, базовые шаги                     | 1    | 27.10.2022    |               |
| 17. | hip-hop и другие танцевальные направления            | 1    | 01.11.2022    |               |
| 18. | Bounce, grape - базовые шаги                         | 1    | 03.11.2022    |               |
| 19. | up tawn, shamrock – базовые шаги                     | 1    | 08.11.2022    |               |
| 20. | ОФП, растяжка  | 1    | 10.11.2022    |               |
| 21. | Просмотр танцевальных видеоклипов                    | 1    | 15.11.2022    |               |
| 22. | sham rock, doggi, putty duk, – базовые шаги          | 1    | 17.11.2022    |               |
| 23. | tone wor, rk bouce, kriss kross – базовые шаги       | 1    | 22.11.2022    |               |
| 24. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 24.11.2022    |               |
| 25. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 29.11.2022    |               |
| 26. | United dance open просмотр видео                     | 1    | 01.12.2022    |               |
| 27. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 06.12.2022    |               |
| 28. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 08.12.2022    |               |
| 29. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 13.12.2022    |               |
| 30. | Показательное выступление                            | 1    | 15.12.2022    |               |
| 31. | Расстановка по линиям и рисункам                     | 1    | 20.12.2022    |               |
| 32. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 22.12.2022    |               |
| 33. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 27.12.2022    |               |
| 34. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 29.12.2022    |               |
| 35. | Mellenium Dance Festifal просмотр видео              | 1    | 10.01.2022    |               |
| 36. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 12.01.2023    |               |
| 37. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 17.01.2023    |               |
| 38. | ОФП, растяжка  | 1    | 19.01.2023    |               |
| 39. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 24.01.2023    |               |
| 40. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 26.01.2023    |               |
| 41. | Отработка сделанной постановки                       | 1    | 31.01.2023    |               |
| 42. | Волна руками, головой, телом изучение                | 1    | 02.02.2023    |               |
| 43. | ОФП, растяжка  | 1    | 07.02.2023    |               |

|     |  |    |            |  |
|-----|--|----|------------|--|
| 44. | Просмотр танцевальных видеоклипов                | 1  | 09.02.2023 |  |
| 45. | Волна руками, головой, телом отработка           | 1  | 14.02.2023 |  |
| 46. | Волна руками, головой, телом импровизация        | 1  | 16.02.2023 |  |
| 47. | Fix, stop, pop изучение                          | 1  | 21.02.2023 |  |
| 48. | Fix, stop, pop отработка                         | 1  | 28.02.2023 |  |
| 49. | ОФП, растяжка                                    | 1  | 02.03.2023 |  |
| 50. | Criss cross, horse move BK bounce базовый шаг    | 1  | 07.03.2023 |  |
| 51. | Criss cross, horse move BK bounce базовый шаг    | 1  | 09.03.2023 |  |
| 52. | Criss cross, horse move BK bounce базовый шаг    | 1  | 14.03.2023 |  |
| 53. | импровизация                                     | 1  | 16.03.2023 |  |
| 54. | Изучение связки                                  | 1  | 21.03.2023 |  |
| 55. | ОФП, растяжка                                    | 1  | 23.03.2023 |  |
| 56. | Running man, butterfly, Bart simpson базовый шаг | 1  | 28.03.2023 |  |
| 57. | Running man, butterfly, Bart simpson базовый шаг | 1  | 30.03.2023 |  |
| 58. | Running man, butterfly, Bart simpson базовый шаг | 1  | 04.04.2023 |  |
| 59. | Импровизация                                     | 1  | 06.04.2023 |  |
| 60. | Изучение связки                                  | 1  | 11.04.2023 |  |
| 61. | Повторение связки                                | 1  | 13.04.2023 |  |
| 62. | ОФП, растяжка                                    | 1  | 18.04.2023 |  |
| 63. | Roof top, Seed prep, Happy feet базовый шаг      | 1  | 20.04.2023 |  |
| 64. | Импровизация                                     | 1  | 25.04.2023 |  |
| 65. | Изучение связки                                  | 1  | 27.04.2023 |  |
| 66. | ОФП, растяжка                                    | 1  | 02.05.2023 |  |
| 67. | Harlem shake, Robocop, Roger rabbit базовый шаг  | 1  | 04.05.2023 |  |
| 68. | Harlem shake, Robocop, Roger rabbit базовый шаг  | 1  | 11.05.2023 |  |
| 69. | Импровизация                                     | 1  | 16.05.2023 |  |
| 70. | Изучение связки                                  | 1  | 18.05.2023 |  |
| 71. | Battle   | 1  | 23.05.2023 |  |
| 72. | Контрольное занятие. Показательное выступление.  | 1  | 25.05.2023 |  |
|     | Итого  | 72 |            |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы современного танца, гигиена и инструктаж по технике безопасности  
*Теория:* Объяснение правил поведения в зале, в раздевалке и коридоре. Объяснение основных моментов гигиены (сменная обувь, форма). Рассказ об основах танца Хип-Хоп и его специфике и истории.  
*Практика:* -  
*Дистанционное обучение:* просмотр видео
2. Ритмика и пластика  
*Теория:* Объяснение музыкальных канонов в Хип-Хоп музыке. Рассказ о анатомии и строении тела.  
*Практика:* упражнения на развитие ритмик и пластики тела.  
*Дистанционное обучение:* упражнения на развитие ритмик и пластики тела при помощи видео-платформы ZOOM.
3. Постановка простой хореографии на основе пройденного материала  
*Теория:* объяснение музыкального рисунка в данной хореографии. Объяснение о технике выполнения движений и порядка их выполнения.  
*Практика:* изучение движений  
*Дистанционное обучение:* изучение движений при помощи видео-платформы ZOOM.
4. Общая физическая подготовка и растяжка  
*Теория:* объяснение правильного выполнения упражнения и вреде ошибочного выполнения упражнения.  
*Практика:* выполнение упражнений направленных на развитие общей физической подготовки и растяжки.  
*Дистанционное обучение:* выполнение упражнений направленных на развитие общей физической подготовки и растяжки при помощи видео-платформы ZOOM.
5. Изучение базовых движений Нip-Нop  
*Теория:* объяснение правильного выполнения движения и этапов его изучения.  
*Практика:* изучение движения  
*Дистанционное обучение:* изучение движения при помощи видео-платформы ZOOM.  
Просмотр видео с этим базовым движением.
6. Контрольные и итоговые занятия  
*Теория:* объяснение задания, которое должны выполнить ученики и условий зачета и незачета.  
*Практика:* выполнение задания.  
*Дистанционное обучение:* выполнение задания при помощи видео-платформы ZOOM или при помощи отснятого видео учеником и пересланного мне по почте или в социальной сети.