

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
и рекомендована к  
утверждению  
Протокол от № 12  
от « 18 » июня 2020 г.

«СВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ Лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Л.А.Батова  
Приказ № 84  
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа  
Дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**студии современного танца «Dance Formation»**  
*Художественно эстетическая направленность*  
Возраст 14 -17 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Фанина Марина Юрьевна

2020-2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### **Особенность организации образовательного процесса.**

На занятиях используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 15 человек). Определенной физической и практической подготовки не требуется. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки.

Занятия современной хореографией помогает детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Современный танец - это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление как хип-хоп, которое включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также в себе и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в тоже время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее или минимальное владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию. Хип-хоп дает много возможности для импровизации и самовыражения. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный - этот танец всегда найдет своих истинных поклонников.

**Цель программы:** Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческих особенностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу

**Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- обучение основным движениям классического танца и различных направлений современной хореографии (хип-хоп, хаус, локинг);

- обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;

### **Развивающие:**

- физическое развитие через систему специальных упражнений;
- развитие музыкально-исполнительных способностей;

### **Воспитывающие:**

- 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.

## **Планируемые результаты**

В конце обучения учащиеся будут:

### **Знать:**

- приемы стретчинга, его назначение;
- понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца;
- знать основные термины танца хаус, хип-хоп, локинг.

### **Уметь:**

- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;
- выполнять комплекс упражнений стретчинга 1-го года обучения (под контролем педагога);

- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;
- овладеть основными элементами современного танца;
- овладеть основами танца локинг, хаус, хип-хоп.

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу студии современного танца «Dance Formation» <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
2	История возникновения современного танца, основные стили <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
3	Упражнения, направленные на выработку правильной осанки <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
4	Изучение основных базовых элементов стиля «Хип-хоп». Прослушивание треков, просмотр видео <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
5	Упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц и силы ног. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
6	Базовые акробатические упражнения: «мостик» из положений лежа и стоя. «Березка» с опорой и без. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
7	Аэробная разминка <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
8	Характерные особенности стиля хип-хоп. Изучение принципов движения. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
9	Упражнения, направленные на развитие гибкости. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
10	Кувырки в различных направлениях. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
11	Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для рук. Отжимания. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
12	Составление композиций. Отработка композиции по изучаемому стилю «Хип-хоп». <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		

13	Мимика и эмоции выразительные жесты в танце. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
14	Повторение и закрепление выученного материала <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
15	Упражнения, направленные на развитие выворотности ног. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
16	Изучение основных базовых элементов стиля «Хаус». Прослушивание треков, просмотр видео. Составление композиций <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
17	Упражнения на ловкость и координацию. Упражнения на пресс <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
18	Отработка композиции по изучаемому стилю «Хаус» <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
19	Базовые акробатические упражнения: «Колесо вперед» «Колесо» в разные стороны с разных рук. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
20	Развитие чувства пространства и понимание сцены. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
21	Изучение основных базовых элементов стиля «Локинг». Прослушивание треков, просмотр видео. Составление композиций <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
22	Отработка композиции по изучаемому стилю «Локинг» <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
23	Повторение и закрепление выученного материала <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
24	Изучение поддержек. Упр. «Качалка», с переворотом. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
25	Сольный выход в номинациях: танцевальность и музыкальность. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
26	Упражнения для развития общей выносливости, бег и прыжки на скакалке. Упражнения для развития быстроты, ускорения и замедления темпа в движениях. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
27	Сольный выход в номинациях: артистизм, креативность. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
28	Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
29	Сольный выход в номинациях: универсальность и индивидуальность <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
30	Составление танцевальных этюдов <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
31	Разучивания танцевальных комбинаций. Отработка последовательности комбинаций.		

	<a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
32	Отработка четкости и ритмичности движений. Отрабатываем движения и координацию. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
33	Культура исполнителя. Поведение на сцене. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
34	Подготовка к участию в концертах. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
35	Участие в концертах различного уровня. <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		
36	Итоговое занятие. Подведение итогов <a href="https://vk.com/club198424852">https://vk.com/club198424852</a>		

## **Содержание образовательной программы**

### **1. Введение в дополнительную общеобразовательную программу студии современного танца «Dance Formation»**

*Теория:* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

### **2. Партерная гимнастика**

*Теория:* Правила исполнения. Последовательность построения

*Практика:* Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки. Развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, выработка танцевального шага.

### **3. Стили хип-хопа**

*Теория:* Понятия стилей хип-хопа.

*Практика:* Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации. Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости. Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

### **4. Импровизация**

*Теория:* Этюды сольных в парах и групповые. Подбор музыки, выбор темы учащиеся выполняют самостоятельно.

*Практика:* Подготовка и общий просмотр этюдных работ учащихся

## **5. Акробатика**

Теория: Базовые акробатические упражнения

Практика: Комплекс специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры (прыжки, падения, перекаты, сальто). Изучение парных упражнений, изучение поддержек.

## **6. Общая физическая подготовка**

Практика: Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Отжимания, приседания, прыжки в высоту и в длину. Упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардиоупражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

## **7. Постановка и отработка концертных номеров.**

Теория: Объяснение правильного исполнения синхронных, переходов и рисунков

Практика: Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах. Постановка танцевальных групп, дуэтов и соло.

## **8. Концертная деятельность**

Теория: Эмоциональный настрой учащихся перед началом выступления. доброжелательное и уважительное отношение друг к другу, педагогу и зрителю.

Практика: Участие обучающихся в концертах различного уровня. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

## **9. Итоговое занятие**

Теория: Подведение итогов за год.