

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Рефтинское специальное учебно – воспитательное учреждение закрытого типа»  
(Рефтинское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель

А. В. Сидорова

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор Рефтинского СУВУ  
Фадеев А.В.  
« 31 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**художественно-эстетической направленности**

**«REAL-Dance»**

(студия современного танца)

**на 2023 – 2024 учебный год**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**


Опушнева Г.А.

педагог дополнительного  
образования, высшей кв.к.

**РАССМОТРЕНО:**

Методическим объединением СОВП

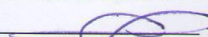
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель  О.В.Горелова

**СОГЛАСОВАНО:**

Методическим советом

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель  А.В.Фадеев

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	4
2. Результаты освоения программы .....	7
3. Тематическое планирование .....	9
5. Список используемой литературы.....	12
6. Сведения о составителе программы.....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «REAL-Dance» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа «**REAL-Dance**» художественно – эстетической направленности в системе дополнительного образования ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся в различных областях искусства и культуры, передачу духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности, получению обучающимися основ будущего профессионального образования. Основной целью данного направления является: раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно-эстетическое развитие личности.

Образовательное и воспитательное значение занятий современной хореографией огромно.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности подростка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей юного человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают, делают поведение естественным и красивым.

Занятия современным танцем при их правильной организации развивают умственные способности обучающихся, расширяют их художественный кругозор. Формируют нравственные представления и содействуют формированию творческого отношения к окружающему миру.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием хореографическое воспитание содействует всестороннему развитию обучающихся.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Современный танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, знакомство с танцевальной культурой других стран. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, организованности, самостоятельности, инициативности, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Содержание занятий по современному танцу создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Современный танец вбирает в себя множество направлений и элементов хореографии существующих на сегодняшний день. Данная программа включает в себя лишь некоторые из них:

1. Hip-hop
2. House

3. Locking
4. Popping
5. Break dance (базовые элементы)
6. Jazz funk
7. Choreo
8. Партнёринг

Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет.

*Актуальность данной образовательной программы* характеризуется тем, что в настоящее время растет спрос на образовательные услуги в области современной хореографии. Танец и музыка, связанные между собой, играют огромную роль в жизни любого человека, а особенно ребенка, подростка. Это его первые творческие шаги на пути к искусству танца, расширение его кругозора и мировосприятия. Именно в этом возрасте занятия танцами жизненно необходимы обучающемуся не только для развития и становления гармоничной личности, но и в целях его приобщения к здоровому образу жизни.

Иммунные функции организма детей нарушены современной экологией уже в раннем возрасте. Дети подвержены частым простудным заболеваниям, не говоря уже о нарушении осанки и развитии плоскостопия среди ребят, обучающихся в школе. В связи с этим, данная программа ориентирована в первую очередь на здоровье обучающихся.

*Новизна данной программы* состоит в нетипичном, нетрадиционном подходе к обучению, который несет в себе прежде всего игровой и творческий характер проведения занятий. Возможности такой программы достаточно широки - любой обучающийся склонен к творческому самовыражению. Часто образ того или иного будущего постановочного номера диктуют сами обучающиеся.

Обучающийся может и способен проявить максимум своих потенциальных способностей, полностью раскрыться эмоционально, что очень важно для него в период становления личности. И удивительное, разнообразное искусство танца предоставляет ему для этого огромные возможности.

### **Цель программы:**

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ художественной направленности необходимо:

содействовать эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию обучающихся путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации; создать условия для вовлечения обучающихся в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства;

обеспечить обновление содержания программ художественной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

В рамках реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств необходимо создать условия:

для развития индивидуальных творческих способностей детей, приобретения ими знаний, умений, навыков в области выбранного вида искусства, опыта творческой деятельности, их профессиональной ориентации;

Создание благоприятных условий для приобщения к богатству танцевального творчества и развития способности к культурно-личностному самоопределению. Развитие навыков работы в коллективе. Способствование гармонизации развития и творческому самовыражению обучающихся посредством хореографии.

Формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства. Овладение базовой техникой современных стилей танца, таких как hip-hop, house, locking, popping, jazz-funk, choreo, а также развитие и поддержание здорового образа жизни обучающихся.

#### **Задачи программы:**

- ✓ развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- ✓ развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению;
- ✓ развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в танцевальном коллективе;
- ✓ сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- ✓ обучение основам танца и каждого стиля отдельно;
- ✓ соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- ✓ снятие детской закомплексованности, неуверенности в себе;
- ✓ развитие пластики и дыхательной системы, детской координации и мелкой моторики;
- ✓ укрепление мышечного корсета;
- ✓ развитие физической активности ребенка;
- ✓ развить чувство ритма;
- ✓ развитие памяти;
- ✓ развить эмоциональную отзывчивость на музыку;
- ✓ развить танцевальную выразительность;
- ✓ развить координацию движения;
- ✓ развить ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитать художественный вкус;
- ✓ развитие эстетического восприятия;
- ✓ научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства;
- ✓ воспитание целеустремленности обучающегося, силы воли и характера, умения добиваться цели;
- ✓ воспитание чувства коллективизма, навыков общения в коллективе, чувство дружбы и взаимопомощи, веры в себя и свой коллектив.

В работе с обучающимися обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности обучающихся.

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих **принципов обучения:**

- ✓ *Принцип гуманистической направленности*, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

- ✓ *Принцип дифференциации и индивидуального подхода*; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого обучающегося; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
- ✓ *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования*; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;
- ✓ *Принцип рефлексивной коммуникации*; предполагает взаимодействие «педагог – обучающийся – педагог» и дает возможность каждому обучающемуся реализовать свои способности к творческой деятельности и возможность выразить свой взгляд на ту или иную сторону хореографической деятельности.

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму хореографической культуры и отвечать запросам самых широких и различных слоёв общества и различных социальных групп. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее способных учеников.

Программа рассчитана на 12 месяцев, общее количество часов 360 час. Занятия проводятся для трех разновозрастных групп, 2 час/нед для каждой группы. Продолжительность занятия 1 академический час.

Набор обучающихся в группу свободный, форма занятий - групповая. Записаться в танцевальный коллектив может любой обучающийся, проявивший интерес к современной танцевальной культуре и к любому из стилей современной хореографии.

В ходе занятий используются следующие формы работы:

- ✓ групповая (постановка номера),
- ✓ индивидуальная форма (выявление одаренных, талантливых обучающихся и постановка с ними соло и дуэтов),
- ✓ подготовка к сольным соревнованиям каждого обучающегося.

*Основные методы*, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- ✓ *метод сенсорного восприятия* - прослушивание аудиозаписей;
- ✓ *словесный метод* - рассказ нового материала; беседа о коллективах, успешных танцовщиках и т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- ✓ *наглядный метод* - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- ✓ *практический метод* - самый важный, это тренировка упражнений на середине зала, репетиции.
- ✓ *метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- ✓ *Ознакомление*; объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

- ✓ Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения обучающимися, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- ✓ Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшим моментом в работе с обучающимися является результат их подготовки и успеваемости.

Учебный материал преподается определенное время, далее обучающиеся сначала под счет, а затем и по музыку должны самостоятельно продемонстрировать выученные движения. Итоговый контрольный урок проходит по завершению обучения той или иной части танца.

Другим способом проверки знаний является выступление на сцене, участие в конкурсах, концертах, батлах (танцевальном поединке).

Разработана целевая система многоуровневой подготовки и этапов совершенствования танцевального мастерства, позволяющая выявить одаренных обучающихся на разных этапах обучения.

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

### *Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по десятибалльной шкале:

- ✓ 9-10 баллов (высокий уровень) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
- ✓ 7-8 баллов (хороший уровень) – отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
- ✓ 5-6 баллов (средний уровень) – исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движение и т.д.;
- ✓ 3-4 балла (низкий уровень) – комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного плана;
- ✓ 1-2 балла (не аттестация)

### *Предметные результаты:*

К концу первого года обучения обучающиеся будут **знать:**

- ✓ назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- ✓ ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;



- ✓ назначение разогрева, его последовательность;
- ✓ понятие «Музыкальное вступление»;
- ✓ понятие «Танцевальный образ».

К концу первого года обучения обучающиеся будут **уметь**:

- ✓ ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ✓ исполнять разогрев самостоятельно;
- ✓ исполнять простые танцевальные комбинации;
- ✓ представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- ✓ самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров.

К концу первого года обучения у обучающихся будет **развито**:

- ✓ чувство ритма;
- ✓ координация;
- ✓ гибкость;
- ✓ пластичность;
- ✓ воображение.

К концу первого года обучения у обучающихся будет **воспитано**:

- ✓ дисциплина;
- ✓ навыки поведения на сцене;
- ✓ уважение к педагогу;
- ✓ внимание к другим обучающимся;
- ✓ культура поведения на занятии и на сцене.

*Личностные результаты:*

К концу обучения по Программе у обучающихся будет воспитано:

- ✓ уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- ✓ эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;
- ✓ образное мышление, творческий подход;
- ✓ трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- ✓ согласование и координация совместной творческой деятельности с другими ее участниками.

К концу обучения по Программе у обучающихся будет развито:

- ✓ умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
- ✓ самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий.

Косвенными результатами программы являются *метапредметные результаты*:

- ✓ сформированность личностной позиции обучающегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремления к самообразованию;
- ✓ сформированность у обучающихся умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1

2	История хип-хоп танца, базовые элементы танцевальных движений, базовые движения old school и middle school.	56	6	50
3	Изучение базы стиля hip-hop	60	10	40
4	Изучение стиля house	50	10	40
5	Изучение стиля locking	50	10	40
6	ОФП (закачка) и партерная гимнастика (растяжка)	50	10	40
7	Подготовка танцевальных номеров (связки, постановка и чистка номеров)	50	10	40
8	Участие в концертных и иных показательных мероприятиях	30	-	30
9	Организационные итоговые мероприятия	12	-	12
	Всего	360	65	295

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией, а именно с современным танцем, и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающихся.

*Правила по технике безопасности, охране труда и здоровья на занятиях.*

*История хип-хоп танца, базовые элементы танцевальных движений, базовые движения old school и middle school.*

Хип-хоп танцы безусловно являются одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является то, что большинство используемых движений обращено в пол, поэтому ноги всегда немного расслаблены, а корпус посажен достаточно низко.

*Разминка:*

- упражнения для головы;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для бёдер;
- упражнения для ног;
- постановка корпуса (кач, groove).

*Базовые элементы танцевальных движений:*

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой;
- топающий шаг, выставление ноги сзади себя;

- подъём колена к груди;
- постановка «точек» руками.

*Базовые движения Hip-hop:*

1. Old School

- Smurf
- Prep
- The Wop
- Cabbage patch
- The Fila
- Happy Feet
- Al Bee
- Skeeter Rabbit
- Reebok

2. Middle School

- Running man
- Party Machine (Sponge Bob)
- Roger Rabbit
- Steve Martin
- Bart Simpson
- Pepper Seed
- Brooklyn
- Butterfly
- BK bounce

*История стиля house, базовые движения.*

House – это современное танцевальное течение под электронную музыку в стиле хаус, для которого характерна активная работа всего тела с элементами из таких танцевальных стилей как брейкдэнс, хип-хоп, джаз, диско, латина, чечетка и др. Появилось в 80-х годах в США сразу после того, как возникла хаус музыка. Сегодня *house* – это ультрамодный клубный танец, который считается одним из самых энергичных и позитивных, динамичных и интересных по стилю и популярности!

- basic step (5 вариантов)
- train
- cross-walk
- skating
- farmer
- tic-tac-toe
- happy feet
- jack in the box
- groove

*История locking, базовые движения.*

Локинг, или кэмпбеллокинг (англ. *Campbelllocking*) — это форма танцевального искусства, созданная Доном Кэмпбеллом в ночных клубах Лос-Анджелеса в начале 70-х годов XX в., которая включает импровизационные позиции — «замки» (locks). Сегодня локинг — фанковый стиль и уличный танец, ассоциируемый также с хип-хопом. Он основан на быстрых и четких движениях руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног. Движения всегда

амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление, постоянное взаимодействие со зрителями.

- point
- up and lock
- swiss roll
- five
- lock
- Scooby Doo
- Leo walk

*ОФП и партерная гимнастика* (закачка, растяжка, упражнения на полу)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для укрепления мышечного корсета (пресс, руки, ноги, спина);
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

*Подготовка танцевальных номеров, подготовка к танцевальным батлам.*

- работа над импровизацией;
- постановка танцевальных номеров;
- участие в конкурсах.

*Организационные итоговые мероприятия.*

Проводится в виде открытых уроков, участия в массовых мероприятиях учреждения. Формой подведения итогов реализации образовательной программы является обязательное участие обучающихся в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях учреждения и других уровней.

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Dancer`s book», Christina Haskin, изд.: Creative Homeowner, 2007
2. «Свободное движение и пластический танец в России», И. В. Сироткина, изд.: Новое литературное обозрение, 2012
3. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House», О.В. Володина, Т.Б. Анисимова, Ростов-на-Дону, 2005
4. «Школа балетмейстера», Георгий Алексидзе, изд. ГИТИС, 2011
5. «Основы современного танца», С.С. Поляков, Ростов-на-Дону, 2006
6. «Легкое дыхание», Владимир Петров, изд.: Харвест, 2003
7. «Самоучитель по танцам Хип Хоп», Д.В. Нестерова, изд.: АСТ, 2011
8. «Джаз-танец», Наталья Александрова, изд.: Лань, 2012
9. «Всеобщая история танца», Сергей Худеков, изд. Эксмо, 2010
10. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа», Дитмар Зайферт, изд.: Лань, 2012
11. «Основы актёрского мастерства», Г. Кристи, изд.: Советская Россия, 1970
12. «Волшебный мир танца», В. Пасютинская, изд.: Просвещение, 1985
13. «Old school dictionary», Henry Link, Buddha Stretch, Calief, NY, 2007
14. Lil Cosby, USA, лекции в Калифорнийском университете, 2010
15. Brian Green, USA, лекции в университете Нью-Йорка, 2011
16. Niako, France, 2012

## **6.СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ ПРОГРАММЫ**

Опушнева Галина Александровна, 1959 г.р.,  
Педагог дополнительного образования высшей кв. к,  
Руководитель объединения дополнительного образования ««REAL-Dance»»  
Педагогический стаж: 40 лет.