

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
(МОУ «СОШ № 15»)

Принята  
педагогическим советом  
от 31.08.2020  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора  
МОУ «СОШ № 15»  
от 01.09.20 № 01-06/117

-  
**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
« Танцевальный »**

**Адресат программы:** учащиеся 11-17 лет

**Вид программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разработчик:** педагог дополнительного образования – Шабунина А.А.

г. Ухта  
2020г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо с Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики РК №07-13/631 от 19.09.2019г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) разработанные ГАУДО РК «Республиканский центр дополнительного образования» Региональный модельный центр дополнительного образования детей
- Уставом МОУ «СОШ № 15»

***Направленность (профиль) программы – художественная***

***Актуальность программы:***

Актуальность программы заключается в том, что хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в образовательных школах. Хореографические коллективы в школах показали себя на практике как перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Поэтому организация любительских танцевальных коллективов непосредственно при общеобразовательных школах заслуживает особого внимания.

***Отличительные особенности программы:*** состоят в том, 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.

***Адресат программы*** - учащиеся 12-17 лет, не имеющих базовой подготовки и специальных умений.

***Вид программы*** - стартовый

***Объем программы:*** 105 часа

***Срок освоения программы-*** 1 год

***Форма обучения*** - очная

***Режим занятий:*** Занятия проводятся три раза в неделю, по 1 часу, продолжительность каждого занятий – 45 минут.

***Особенности организации образовательного процесса*** – состав группы (постоянный и переменный), виды занятий - групповые, коллективные

## Цель и задачи программы

**Цель** - развитие творческого потенциала учащихся посредством танцевального искусства.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формирование знаний об основных хореографических понятиях;
- формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
- обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

#### *Развивающие:*

- формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
- формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
- развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

#### *Воспитательные:*

- воспитание эстетического восприятия;
- воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
- формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История хореографического искусства.	1	1	-	
2	Теоретические сведения.	1	1	-	
3	Партерная гимнастика и ритмика.	27	1	26	Практическая работа
4	Классический танец	18	1	17	Творческое задание
5	Народно-сценический танец.	18	1	17	Творческое задание
6	Русский танец	18	1	17	Задание - упражнение
7	Постановка танцев.	22	-	22	Практическая работа
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>6</b>	<b>99</b>	

## Содержание программы

### 1. История хореографического искусства.

*Теория:* Происхождение танца и хореографии. Танец эпохи первобытно-общинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций. Танцевальный фольклор. Народный танец – исток хореографической культуры народов. Бытовые танцы, салонные танцы, современные бальные танцы.

### 2. Теоретические сведения.

*Теория:* Введение в предмет. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся. Техника безопасности.

### 3. Партерная гимнастика и ритмика

*Теория:* Знакомство с детьми. Цели и задачи обучения. Управление телом в актерской профессии. Краткий обзор строения человеческого тела. Координация движений с эмоциональной окраской музыки, музыкальным темпом. Ритм музыки. Счет при выполнении ритмических заданий. Первоначальные сведения об упражнениях для развития тела, физических данных. Правила исполнения заданного движения. Гибкость, подвижность суставов, укрепление мышц туловища. Сила. Ловкость и координация движений. Эмоции и движения. Выразительные средства. Эмоциональное восприятие цвета. Соотнесение цветов с видами эмоций. Физические действия, направленные на достижение состояния равновесия. Первоначальные понятия о танце. Образные танцы. Массовые танцы. Понятие о синхронности, как согласованном действии исполнителей. Подведение итогов первого года обучения.

*Практика:* Беседа по технике безопасности. Начальная диагностика способностей. Основные правила этики и гигиены, требования к костюму для занятий. Тренинг на ощущения разных частей тела с закрытыми глазами. Концентрация внимания на разных частях своего тела. Упражнение выполняется вначале лежа, потом сидя и стоя. Усложняется во время ходьбы или движения. Беседа о том, какие бывают эмоции. Саморефлексия эмоционального состояния. Рассказ о конкретных личных эмоциях. "Шеренга, колонна, круг" (развитие умения ориентироваться в пространстве и концентрировать внимание, подготовка тела к работе) "движение по кругу" (развитие музыкального слуха, умение двигаться в соответствии с ритмическими особенностями музыки) "Образы живой и неживой природы" (развитие умения двигаться в характере музыки, передавать танцевальный образ с помощью музыки Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц спины «Кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага «Бабочка», «Лягушка». Упражнения для укрепления мышц 5 брюшного пресса «Лесенка», «Часики». Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («складка» сидя на полу и лежа на спине). Упражнения, подготавливающие к классическому. Педагог называет ряд цветов: красный, синий, желтый, черный и т. д. нужно стараться найти пластический эквивалент данного цвета, постепенно достигая максимальной выразительности. Упражнения стоя на одной ноге; упражнение стоя на одной ноге, вращая кистями рук; упражнение стоя на одной ноге с закрытыми глазами; упражнение стоя на руке и ноге и т. Д. Игры на развитие воображения «Море волнуется раз...», "Волшебное зеркало" (развитие внимания), "Станция", "Коршун и синички".

### 4. Классический танец.

*Теория:* Основа тренажа, постановка рук корпуса и головы. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости

голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Усложнение экзерсиса: введение различных поз, танцевальных шагов, поворотов.

Равномерное распределение мышечной нагрузки во всех упражнениях. Рациональное использование сочиненных упражнений для достижения поставленной цели. Полупальцы в экзерсисе у станка.

Изучение техники полуповоротов, поворотов. Изучение положений и поз классического танца на середине зала.

Ознакомление с положениями *anfas*, *epaulement*, *efface* и *croise*. Определение положений и поз классического танца. Определение разрядов поз – малых, средних и больших.

Определение поз классического танца по группам – «А» и «В». Определение понятий канонические и неканонические позы классического танца. Составление простейшего *adagio* с последующим усложненным сочетанием движений в координации с различными формами *port de bras*. *Temps lie* – как малая форма *adagio* в направлениях *en dehors* и *en dedans* с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда.

Отработка приемов исполнения движений.

#### *Практика:*

Различные виды *battement tendu* и *battement tendu jete*

Определение разрядов поз:

- Позы, в которых обе ноги на полу.

- Позы, в которых одна нога на полу.

Определение трех подгрупп, каждой из этих групп по направлениям ноги: вперед, в сторону и назад. Разучивание поз первой группы.

Определение понятий «ведущая» и «ведомая» руки.

Изучение прыжков (*allegro*).

Виды *sissonne*:

7. Изучение техники полуповоротов, поворотов на двух ногах и *preparation* к *pirouettes*.

Полуповороты и повороты являются выразительным средством классического танца. Они часто используются в качестве связующих элементов движения. *Preparation* и *pirouettes sur le sou-de-pied* изучаются у станка и на середине зала.

Последовательность изучения этого раздела:

Полуповороты и повороты в 5 позиции к танку и от станка с переменной ног, на полупальцах (начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*).

*Soutenu en tournant en dehors* и *en dedans* на 1/2 поворота и полный поворот.

Особенности *preparation* и *pirouettes* с разных позиций.

## **5. Народно-сценический танец.**

*Теория:* Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа.

Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразии народных игр, хороводов, плясок. Основные позиции и положения рук и ног в русском танце, развитие координации движений, во время исполнения простейших элементов и движений на середине зала.

#### *Практика:*

Поклон

Экзерсис (*exercice*) у станка

Исполняются комбинации, выученные ранее, с правой ноги, а затем с левой. Все комбинации в характере русского танца.

*Plie* (16 тактов на 4/4)

*Releve* с ударом каблуков;

*Battement tendu* (32 такта на 2/4)

*Battement tendu jete* (32 такта на 2/4)

*Rond de jambe par terre* (32 такта на 2/4)

*Battement fondu* (32 такта на 4/4)

Дробные выстукивания по I прямой позиции (16 тактов на 2/4)

Дробные выстукивания по V выворотной позиции (16 тактов на 2/4)

Battements developpe (32 такта на 4/4)

Grand battement jete (16 тактов на 2/4)

Ходы по кругу (простой шаг; переменный шаг с открыванием рук на II позицию; приставной шаг с ударом; переменный шаг с подъёмом ноги; «молоточки» и «бегунок» с открыванием рук на II позицию; «гармошка» по кругу, в повороте с открыванием рук на II позицию; «припадание».

Комбинации движений («молоточки», «моталочка», дробная).

Вращения.

## **6. Русский танец.**

*Теория:* Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразием народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции сложившиеся в исполнении русского народного танца. Движения: гармошка, бег молоточками, переменный ход, шаги с носка, с каблучка, моталочки, верёвочки, припадание. Поворот на месте «точка», бег в повороте, двигаясь по диагонали зала. Сценические танцы: «Лесной хоровод», «Подружки», «Калинка» разучиваем любой на выбор педагога, в зависимости от возможностей обучающихся.

*Практика:* Элементы русского народного танца: позиции и положения рук и ног, • поклоны, ходы шаги и проходки, «гармошка», «елочка», перетопы двойные, Бег на месте и в кругу (в повороте), «ковырялочка» с двойным притопом. • «верёвочки», • дробные выстукивания, ключ простой. • вращения на месте и с продвижением, • учебные комбинации Элементы белорусского танца «Крыжачок» 4/4 притопы одинарные, основной ход «Крыжачка», • положения рук в парном танце • подскоки (вперед и назад), тройные притопы с поклоном, • вращения в паре, • учебная комбинация. Подготовка репертуара Движения польки: простые подскоки польки (на месте, вокруг себя), простые подскоки с хлопками и поворотами, подскоки в парах, галоп в сторону. Учебные комбинации.

## **7. Постановка танцев.**

*Практика:* Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров: «Мама», «Джаз», «А снежок стелется», «Jingle Bells», «Новогодние игрушки», «Майкл Джексон», «Куклы».

## Планируемые результаты:

Учащиеся научатся:

### *Предметные:*

- использовать основные термины, используемые в хореографии;
- исполнять правильно основные элементы классического экзерсиса;
- правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;
- применять навыки музыкально-ритмической координации, знать технику выполнения упражнений;

### *Метапредметные:*

#### Познавательные:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении танцевальных этюдов, подборе простейших музыкальных рифм;
- создавать самостоятельно способы решения проблем творческого и поискового характера.

#### Регулятивные:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- анализировать причины успеха/неуспеха;

#### Коммуникативные:

- уметь пользоваться языком танцевального искусства: а) донести свою позицию до собеседника; б) оформить свою мысль и выразить свои чувства через движение;
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении

### *Личностные*

- проявление познавательного интереса к хореографии;
- воспитание оценивания себя на основе критерия успешности деятельности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- умение переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе



## **Комплекс организационно-педагогических условий:**

### Условия реализации программы

- Помещение - класс хореографии, актовый зал
- Информационное обеспечение – музыкальный центр, видеозаписи танцевальных коллективов
- Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования по хореографии

### **Формы аттестации/контроля:**

- стартовый (входящий) контроль: диагностика
- текущий (промежуточный) контроль: педагогическое наблюдение за деятельностью учащихся, участие в концертах
- промежуточная аттестация: творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
11. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
15. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
16. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
17. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов.- М., 1984.
18. Ромм В. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера.- М.: Просвещение, 1986.
20. Ткаченко Т. Народные танцы.- М.: Искусство, 1975.
21. Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
22. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
23. Шишкина-Фишер Е. Немецкие народные календарные обряды обычаи танцы и песни.- М.: Готика, 2000.
24. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

