

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:  
Методическим советом  
Протокол № 1

от «08» сентября 2020 г.

«Утверждаю»:  
Директор МБУ ДО г.Иркутска  
ДЮЦ «Илья Муромец»



Е.В.Кузнецова

«08» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«III ступенька хореографии»**

Направленность: художественная  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Танкович Екатерина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2020-2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	7
Содержание программы.....	7
Календарно-тематический план.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение 1. Педагогический мониторинг.....	14

## Пояснительная записка

"Танец — самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь".

Жан Жорж Новерр.

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать, не прервав одновременно и жизнь. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга – развивается гармоническая, уравновешенная личность. Тело и его процессы – это фундамент личности. Через тело можно понять личность, сущность человека, через тело можно строить, развивая эту сущность намного сильнее. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Красивый, полноценный человек представляется нам прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом, а достигается такое гармоничное развитие личности благодаря занятиям хореографией.

Хореография – это танцевальное искусство, которое позволяет вырабатывать не только высокую физическую культуру тела, но и психологическую культуру: танцы дарят радость человеку, доставляют удовольствие, расслабляя после психических и нервно - эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия хореографией являются важным этапом в воспитании детей.

В наше время у каждого ребенка есть возможность развиваться полноценно и гармонично, уделяя внимание дополнительному образованию, многие останавливают свой выбор именно на хореографии, раскрывают свои творческие способности, танцуя в профессиональных и любительских коллективах.

**Образовательная программа составлена на основе:**  
анализа государственных программ для учреждений дополнительного образования:

1. Е.Е.Навиславская «Ритмопластическое воспитание ученика хореографического коллектива с элементами актерского мастерства» - Санкт-Петербург, 2013.
2. Л.А.Аникина «Ритмика 1- 4 классы» - Тайшет, 2012.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся

адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и с учетом нормативных требований документов:

- закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;

- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;

- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014г;

- письма службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» 14.04.2015г. №75-37-0768/15

- Устава учреждения.

**Практическая значимость** – непосредственное приобщение к искусству танца дает детям настоящее творческое удовлетворение, незаметно для ребенка глубоко воздействуют на его взгляды, способствуют появлению в его характере новых положительных черт. Важнейшей целью педагога-хореографа является создание дружного, целеустремленного коллектива. Дети с большей серьезностью будут изучать технику танца тогда, когда поймут, что, не овладев ею, они не смогут исполнять танцевальные партии из репертуара коллектива. В связи с этим следует подчеркнуть еще одну сторону педагогической деятельности хореографа: необходимо пробуждать в детях искренний интерес к занятиям, зажигая в них огонек творческого соревнования и инициативы, ставя перед детьми доступные цели и задачи.

Детская хореография – это всестороннее развитие личности. Занятия хореографией не только укрепляют здоровье, но и дисциплинирует, воспитывают трудолюбие; раскрепощают и раскрывают индивидуальность ребенка. По данным специалистов, танцующие дети быстрее развиваются и добиваются успехов, чем их не танцующие сверстники.

**Новизна данной образовательной программы** заключается в комплексном использовании трех методов: метода ритмических упражнений, метода хореокоррекции и методики партерного стретчинга. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Цель программы:** ступенчатая социализация ребенка через занятия традиционными (классический, народный танцы) видами хореографии в сочетании с современными направлениями.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Сформировать художественно-эстетический вкус, умение ориентироваться в различных стилях хореографии, определяя технику исполнения танцующих.

2. Расширить область знаний хореографического искусства при прохождении этапов обучения классическому и народно-сценическому танцам.
3. Сформировать навыки осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов.

**Развивающие:**

1. Развить эластичность и подвижность мышц; разработать и укрепить опорно-двигательный аппарат.
2. Развить чувства ритма и музыкальности у детей, умения слышать и чувствовать музыку, понимать музыкальный материал.
3. Развить зрительную, слуховую и моторную (мышечную) памяти.
4. Развить артистизм и эмоциональность в исполнении.
5. Развить творческое воображение в постановке этюдов и композиций.

**Воспитательные:**

1. Воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность.
2. Сформировать навыки коллективной работы.
3. Воспитать трудолюбие и самодисциплину, целеустремленность.
4. Воспитывать интерес к хореографическим спектаклям и национальной народной хореографии.

**Направленность рабочей образовательной программы:** художественная.

Программа опирается на методики преподавания хореографических дисциплин Е.Е. Навиславской, А.И Константиновой, Ю.И Громова, И.Г Генслер и др., педагогические труды А.Я. Вагановой, Г.П. Гусева, А.А Сапогова, Ж.Г. Хаас.

**Возраст обучающихся:** 10-15 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Форма занятий:** групповое обучение.

**Режим занятий:** недельная нагрузка - 4 часов (144 часов в год).

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю
I	2 раза в неделю по 2 часа	4 (144 в год)

**Количество детей в группе:** 10-15

**Практический курс**

Год обучения предполагает обязательные дисциплины:

Классический танец. Народный танец. Современный танец (джаз-модерн).

**Теоретический курс**

Хореографическая терминология. Тематические рассказы (история хореографии), просмотр видеоматериалов.

Групповая работа. Специальная подготовка, постановка массовых танцевальных номеров.

Индивидуальная работа. Постановка сольных номеров, работа с аккомпаниатором.

Основные педагогические принципы, используемые при работе с детьми:

- строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;
- принцип: наглядности, доступности подаваемой информации (показ, словесное объяснение, индивидуальное исправление неточностей каждого ребенка при необходимости)
- связь теории с практикой;

Как **результат работы**: 1) *промежуточная аттестация* – итоговые тестирования обучающихся (декабрь, май) (см. Приложение 1), открытые занятия (декабрь), коллективный класс-концерт (май);

2) *концертная деятельность*: выступление на конкурсах, мероприятиях и концертах.

#### **К концу года обучения ребенок:**

1. Точно и правильно может исполнять движения как классического, народно-сценического, так и современного танца.
2. Согласовывать одновременную работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях современного танца.
3. Освоит понятия и термины программных движений.
4. Правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце.

## Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Часы		
		кол-во часов	теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
1.1	Exsersis у станка	10	2	8
1.2	Exsersis на середине зала	20	2	18
<b>2.</b>	<b>Современный танец</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>
2.1	Exsersis на середине зала	26	2	24
2.2	Прыжки	20	2	18
2.3	Передвижения в пространстве (Cross)	20	2	18
<b>3.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
3.1	Постановка танцевальных номеров	28	8	20
3.2	Отработка, повтор изученного материала	12	3	9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

### Содержание программы

#### 1. Классический танец.

Изучение групп: поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений.

#### 2. Современный танец (джаз-модерн).

Изучение разделов урока:

- разогрев (упражнения stretch – характера; свингового характера);
- изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров;
- упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll, contraction, release, tilt;
- уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);
- кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

#### 5. Концертно-сценическая деятельность.

Массовые, сольные номера, построенные на основе изученного материала. Сценическая практика, участие в районных, областных, городских хореографических конкурсах, фестивалях.

### Календарно-тематический план

№ Заня тия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теори я	Пра кти ка
1,2		Инструктаж по технике безопасности	2		2
<b>Классический танец</b>					
3,4		<b>Exsersis на основе классического танца</b> Понятие классического танца	2		2



5,6		Терминология – аппарат, классического танца	2	1	1
7,8		Растяжка на станке – с por de bras (наклоны корпусом) Постановка корпуса рук	2	1	1
9,10		Изучение движений групп: battement tondu, ronds	2		2
11,12		<b>Exsersis на середине зала</b>	2		2
13,14		Plie, allegro. plie по 1,2 позиции лицом к станку plie по 1,2 позиции за одну руку(боком)	2		2
15,16		Отработка пройденного материала	2		2
17,18		Повтор упражнений rond	2		2
19,20		Отработка постановки корпуса	2		2
21,22		Закрепление изученного	2		2
23,24		Запись изученного, повтор и отработка	2	1	1
25,26		Повтор и отработка упражнений	2		2
27,28		Повторение 8 точек зала, крест	2		2
29,30		Итоговое теоретическое занятие	2	1	1
<b>Современный танец</b>					
31,32		<b>Exsersis на середине зала</b>	2		2
33,34		Техника изоляции	2		2
35,36		Изолированные движения всех частей тела	2		2
37,38		Изолированные движения всех частей тела -головы, плеч	2	1	1
39,40		-рук, корпуса	2	1	1
41,42		-бедер, ног.	2	1	1
43,44		Основные шаги -приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде	2	1	1

45,46		соединяется с работой корпуса	2		2
47,48		Повторение и отработка изученного материала	2		2
49,50		-выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса	2		2
51,52		подъем на носки, разворот стоп «краб»	2		2
53,54		Основные движения корпусом	2		2
55,56		-Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону	2		2
57,58		«кач» - волна	2		2
59,60		<b>Прыжки</b>	2		2
61,62		прыжки на месте	2		2
63,64		прыжки вперед – назад	2		2
65,66		Промежуточная аттестация	2		2
67,68		прыжки вправо-влево	2	1	1
69,70		прыжки «крестом»	2		2
71,72		Повтор и отработка изученного материала	2		2
73,74		прыжки «ноги вместе - ноги врозь»	2		2
75,76		Закрепление изученного материала.	2		2
77,78		Повтор и отработка изученного материала	2		2
79,80		<b>Передвижения в пространстве (Cross)</b>	2		2
81,82		1. Шаги примитива (афро - танца).	2	1	1
83,84		2.Шаги в джаз манере.	2		2
85,86		3.Шаги в рок манере.	2		2
87,88		4.Шаги с мультипликацией.	2		2
89,90		5.Канканирующие шаги.	2		2

91,92		6.Связующие и вспомогательные шаги.	2		2
93,94		Повтор и отработка изученного материала	2		2
95,96		Вращения. Основные виды поворотов: на двух ногах;	2	1	1
97,98		на одной ноге;	2		2
99, 100		повороты по кругу вокруг воображаемой оси;	2		2
101 102		повороты на различных уровнях; лабильные вращения.	2		2
<b>Концертная деятельность</b>					
103, 104		Постановка танцевальных номеров	2		2
105, 106		Постановка танцевальных номеров	2	1	1
107, 108		Постановка танцевальных номеров	2		2
109, 110		Постановка танцевальных номеров	2		2
111, 112		Постановка танцевальных номеров	2	1	1
113, 114		Постановка танцевальных номеров	2		2
115, 116		Постановка танцевальных номеров	2	1	1
117, 118		Постановка танцевальных номеров	2		2
119, 120		Объяснение правильного исполнения синхронов,	2		2
121, 122		Объяснение правильного исполнения синхронов,	2		2
123, 124		Подготовка к итоговому уроку	2		2
125, 126		Подготовка к итоговому уроку	2	1	1
127, 128		Подготовка к итоговому уроку	2	1	1

129, 130		Подготовка к итоговому уроку	2	1	1
131, 132		<b>Отработка, повтор изученного материала</b>	2		2
133, 134		Отработка и закрепление танцевального номера	2	1	1
135, 136		Отработка и закрепление танцевального номера	2	1	1
137, 138		Отработка и закрепление танцевального номера	2		2
139, 140		Поведение на сцене	2	1	1
141, 142		Участие в концертах различного уровня	2		2
143, 144		<b>Промежуточная аттестация</b>	2		2
		<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливаются напротив зеркал. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, стройности, осанки, красоты позы. Оно отмечает и

ошибки, и достижения. Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (танцевальное трико и купальник), танцевальная обувь: балетки, народные туфли, сапоги. Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок. Занятие должно проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует музыкальному образованию детей.

Музыкальная аппаратура, музыкальные диски, музыкальный материал. Мягкие коврики для занятия стретчингом (в количестве не менее – 15 штук).

### **Список литературы**

1. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
2. БАЛЕТ. Энциклопедия / Под ред. Ю. Григоровича. - М., 1981.
3. Базарова Н.П. Классический танец. СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. — 192 с: (+ вклейка, 12 с.)
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999. - С. 35.
5. Барышникова Т. Основы хореографии. - М., 2001. - 272 с.
6. Блатова А.Н.: - уч.-метод. пособие по народно-характерному танцу. М., 1966.

7. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Ч.3.: Учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М., 2007. - 192 с.
8. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1.: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: ВЦХТ, 2008. - 144 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебники для ВУЗов. Специальная литература . - 6-е изд. — СПб.: Лань, 2000. — 158 с.
10. Вильсон Гленн. Психология артистической деятельности: таланты и поклонники. – М.: «Когито-Центр», 2001. – 384 с.
11. Генслер И. Г. Методика преподавания характерного танца : учеб. пособие / И. Г. Генслер. – 2-е изд. – СПб. : Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012. – 161 с.
12. Громов Ю. И., Рубахина Н. А. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном танцевальном коллективе. - Л., 1968. - 116 с.
13. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра [Текст] / Ю.И. Громов.- 2-е изд., испр. – СПб.: Планета музыки, 2011.- 256с.
14. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 1954. - 432 с.; ил.
15. Константинова А.И. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, 1993. – 76с.
16. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стретчинга. – СПб, 1994. – 72с.
17. Митрохина Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии: Учебное пособие/ Л. В. Митрохина. – Орел.: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. – 108с.

## **Приложение 1. Педагогический мониторинг**

### **Пояснительная записка**

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточные аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в таблицах.

### **Первичная диагностика**

**Цель:** определить физическое состояние ребенка, уровень его готовности к выполнению образовательной программы.

**Задачи:**

- определить уровень знаний теоретического материала и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

**Срок проведения:** сентябрь

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

**Содержание (см. промежуточная аттестация)**

#### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

**Задачи:**

- определить уровень усвоения обучающимися теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

- определить уровень сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь

**Форма проведения:** открытое занятие.

**Теоретическая часть:**

- знание основной терминологии классического танца (экзерсиса на середине зала, большие и малые позы, пространство зала, положения исполнителя);

- знание основных элементов народных танцев – этюды на середине зала (характеры: русского, белорусского, украинского танцев, танцев народов Прибалтики (Литовский, Финский, Лапландский));

- знание терминологического аппарата джаз-модерн танца (джазовые позы, партерные позы техники Марты Грэм, основные виды свингов, изоляции).

**Практическая часть:**

- показ классического экзерсиса у станка с объяснением исполняемых комбинаций: demi- grand-plie, B.tandu, B.jete, B.frappe, rond de jambre parter и другие);

- исполнение танцевальных этюдов по народно-сценическому танцу (знание основных черт и особенностей исполнения характерных этюдов по заданию педагога);

- исполнение комплексных комбинаций, танцевальных связок в технике джаз-модерн танца (кросс, партерные прыжки, свинги ног).

#### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1-4 балла) – обучающийся не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс упражнений у станка и на середине зала.

**Средний уровень** (5-8 баллов) – обучающийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет все упражнения классического и народного танца, но допускает не точности.

**Максимальный уровень** (9-10 баллов) – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, выполняя все упражнения данного этапа обучения.

### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

**Задачи:**

- определить степень усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами третьего года обучения;
- выявить уровень усвоения теоретических знаний;
- определить уровень развития индивидуальных творческих способностей;
- провести анализ полноты реализации программы.

**Срок проведения:** май

**Форма проведения:** класс – концерт

### **Содержание**

**Теоретическая часть:**

- знание терминологии allegro на середине зала: разделы прыжков и туров; правила исполнения прыжков и туров;
- знание терминологии классического и народного танца, охватывая экзерсис у станка и на середине зала;
- знание программных танцевальных этюдов (характеры молдавского, татарского танцев; дробные выстукивания русского танца);
- знание упражнений свингового и stretch-характера, движений изолированных центров, пространственных уровней.

**Практическая часть:**

- исполнение сложного комплекса упражнений на координацию движений;
- самостоятельное комбинирование упражнений свингового и stretch-характера, движений изолированных центров, меняя уровни и выполняя продвижение;
- исполнение туров, пируэтов в связках с прыжками большой группы (sissonne fermee, grand jete, pas de chat и другие);
- демонстрация концертных номеров с раскрытием характеров своих персонажей и качественным исполнением трудной насыщенной лексики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1-4 балла) – обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

**Средний уровень** (5-8 баллов) – обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практический умений, навыков, предусмотренных программой.



**Максимальный уровень (9-10 баллов)** – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.