

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «16» мая 2022 г.  
Протокол № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Основы современной хореографии»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

(уровень программы – ознакомительный)

Автор-составитель:  
Подгорная Наталья Владимировна,  
педагог-организатор

г. Кольчугино, 2022 г.

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы современной хореографии» разработана на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога в МБОУ «Средняя школа № 5».

**Направленность программы:** художественная;

**Уровень реализации программы:** ознакомительный.

Хореография - один из древнейших видов искусства, обладает огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека.

Современный танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику, поэтому он интересен и близок современному поколению. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Через изучение основ хореографии обучающиеся приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус.

**Актуальность данной программы.** В настоящее время происходит подъем интереса детей к современному танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Занятия современным танцем воспитывают детей, закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор. Способствуют гармоничному развитию детей, учат их выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

Современная хореография является действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения дети приобретают навыки музыкальности,

пластичности, координации, актерского мастерства, у них формируется красивая осанка, развивается художественный вкус.

Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

**Новизна** программы состоит в том, что практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у детей формируются творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета. Данная программа отличается изучением одних и тех же тем и особенностей современных танцевальных стилей, начиная с первого года обучения и постепенно совершенствуя танцевальное мастерство, опираясь на более высокий уровень развития художественно-эстетических и физических качеств детей на последующих годах обучения. Это придает программе в целом возвратно-поступательный характер занятий с детьми разного возраста, обучение происходит «по спирали». Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

**Отличительной особенностью программы** является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг. Акцент ставится на изучение современной хореографии.

**Значимость программы для муниципалитета:**

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях профилактики девиантного поведения детей.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-15 лет.

**Объём программы:** 72 часа.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная (при необходимости с применением дистанционных технологий). Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

**Организационные формы обучения:** групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Работа по данной программе предполагает групповые занятия в разновозрастной группе. Количество обучающихся в группе - 8-15 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Курс включает 72 занятия.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современному танцу.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучение основам различных техник современного танца (джазовый танец, танец модерн, hip-hop) и основным движениям классического танца.
- Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.
- Расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма.
- Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн.

**Развивающие:**

- Физическое развитие через систему специальных упражнений.
- Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, апломба, музыкального слуха.
- Развитие музыкально-исполнительских способностей.
- Развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач.
- Развитие устойчивой мотивации к занятиям современной хореографией.

**Воспитательные:**

- Развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность.
- Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели.
- Воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика
2.	Разминка. Ритмика	1	7	8	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	10	11	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали (крессы)	1	10	11	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	1	10	11	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	1	15	16	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	1	11	12	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие		1	1	Итоговая аттестация
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория. 1 ч.** Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

**Практика. 1 ч.** Первичная диагностика.

### 2. Разминка (разогрев) (8 часов)

**Теория. 0,5 ч.** Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа».

**Практика. 3 ч.** Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение "Цапля"). Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног. Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

#### Ритмика

**Теория. 0,5 ч.** Правила выполнения упражнений. Последовательность.

**Практика. 4 ч.** Исполнение комплекса упражнений. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

### 3. Партерная гимнастика (11 часов)

**Теория. 1 ч.** Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

**Практика. 10 ч.** Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

### 4. Танцевальные движения по диагонали (11 часов)

**Теория. 1 ч.** Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

**Практика. 10 ч.** Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

### 5. Движения классического танца (11 часов)

**Теория. 1 ч.** Постановка корпуса, позиции ног и рук классического танца. Основные элементы, терминология: demi plie, battement tendus, passé, releve.

**Практика. 10 ч.** Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: упражнения на постановку корпуса, головы. Постановка рук, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Сценическое положение allonge у юбочки. Позиции ног 1, 2, 3 (полувыворотню).

### 6. Современная хореография (16 часов)

**Теория. 1 ч.** Основные позиции рук (press-poz, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L). Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр). Положения ног (Point и Flex), положения корпуса (Contractjon, Release).

**Практика. 15 ч.** Позиции рук и ног джаз танца. Исполнение простых комбинаций с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (Contractjon, Release) на середине зала.

### 7. Танцевальная импровизация (12 часов)

**Теория. 1 ч.** Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

**Практика. 11 ч.** Упражнения на раскрепощение. Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

## **8. Итоговое занятие (1 час)**

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения обучающиеся **будут знать:**

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные позиции ног и рук классического танца;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
- комплекс упражнений стретчинга;
- назначение разогрева, его последовательность;
- понятие «Музыкальное вступление»;
- понятие «Танцевальный образ».

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

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки 1-го года обучения под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца;
- освоить позиции рук, ног, джаз танца.

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

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

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

- дисциплина;
- навыки поведения на сцене;
- уважение к педагогу;
- внимание к другим обучающимся.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

## Календарный учебный график (Приложение 1)

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Помещение для занятий: Занятия проходят на сцене в актовом зале; в тренажерном зале, оборудованном зеркалами. Комната для переодевания.

Технические средства обучения: Компьютер или ноутбук, проектор, экран, колонки.

Требования к одежде учащихся: лосины, спортивные штаны, шорты, кроссовки, балетки, чешки, футболка, кофта (в зависимости от температуры в помещении).

**Кадровое обеспечение:** педагог-организатор, педагог дополнительного образования, обладающий соответствующей подготовкой.

#### **Методическое обеспечение:**

- Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин
- Р. Захарова "Сочинение танца: страницы педагогического опыта"
- Здор Снежана «Точка навигации. Техника импровизации в современном танце»
- В.Ю. Никитин. «Мастерство хореографа в современном танце».
- Алексей Зыков. «Современный танец».
- <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQiVGUPQ>
- [https://www.youtube.com/channel/UCZFdkG03mZwKGt1\\_RJ23vAA](https://www.youtube.com/channel/UCZFdkG03mZwKGt1_RJ23vAA)
- <https://www.youtube.com/channel/UCtChhpZISDB3nsnC4RJQpEw>
- <https://www.youtube.com/channel/UCUjBV5OoleiDowtXWUiKzbA>
- Танцевальная видео-игра Just Dance, доступна на многих медиа-площадках.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель - май).

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся.

**Форма проведения** – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

**Форма проведения** – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме выступления на новогоднем представлении.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

**Формы итоговой аттестации** – открытое занятие, участие в концертной программе.

### **Методические материалы.**

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия-импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного танца, трюки и элементы акробатики. Методика преподавания классическому и джаз-модерн танцу опирается на методику А. Вагановой и В. Никитина. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

### **Список литературы**

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Ленинград- Москва: Искусство, 1963.
3. Заболотская М.А. Хореография. Изд-во Искусство, С.-Петербург, 1998г.
4. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М. 1989г.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М., 1989.
6. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хипхоп. Студия «Диваданс». - С.-Петербург, 2005.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: Один из лучших, 2004.
8. Письменная А. Хип-хоп и R'n'B - танец. -Студия «Диваданс». СПб. 2005.
9. Руднева С.Д. и Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение. - М., 1972. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975. Электронные образовательные ресурсы  
1. Игумнова И.Н. Дополнительная образовательная программа «Современный танец». <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-sovremennyutanec>.  
2. «Программа по модерн-джаз танцу» <http://festival.1september.ru/articles/525396> Щёголева О.В.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.			групповая	1	Вводное занятие. Знакомство с задачами обучения. Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика.	Актальный зал	Первичная диагностика
2.			групповая	1	Понятие «корпус». VI позиция ног классического танца. Изучение фрагмента танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Разминка. Ритмика (8 часов)</b>							
3.			групповая	2	Разминка, выполнение упражнений для мышц спины, для укрепления мышц ног. Изучение фрагмента танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
4.			групповая	2	Постановка корпуса. Изучение фрагмента танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
5.			групповая	2	Постановка танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
6.			групповая	2	Репетиция	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Партерная гимнастика (11 часов)</b>							
7.			групповая	1	Выступление на концерте	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
8.			групповая	2	Комплекс упражнений и техника исполнения партерной гимнастики. Изучение фрагмента танца.	Тренажерный зал	Педагогическое наблюдение
9.			групповая	2	Изучение VI позиция ног классического танца. Партерная гимнастика. Изучение фрагмента танца	Тренажерный зал	Педагогическое наблюдение
10.			групповая	2	Понятие полупальцы. Разминка. Партерная гимнастика. Хлопковые упражнения на	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

					ритмический рисунок. Изучение фрагмента танца.		
11.			групповая	2	Основные танцевальные шаги на полупальцах. Изучение фрагмента танца.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
12.			групповая	2	Постановка танца.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
<b>Танцевальные движения по диагонали (кроссы) (11 часов)</b>							
13.			групповая	2	Комплекс упражнений и техника исполнения движений по диагонали. Изучение фрагмента танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
14.			групповая	2	Выполнение упражнений для мышц спины, укрепление мышц ног, мышц плечевого пояса. Изучение фрагмента танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
15.			групповая	1	Выступление на новогоднем представлении	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
16.			групповая	2	Постановка танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
17.			групповая	2	Постановка танца	Тренажерный зал	Педагогическое наблюдение
18.			групповая	2	Постановка танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
<b>Движения классического танца (11 часов)</b>							
19.			групповая	2	Позиции рук классического танца (подготовительная, I и III позиции). Изучение фрагмента танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
20.			групповая	1	Выступление на школьном Вечере встречи выпускников	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
21.			групповая	2	Постановка танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
22.			групповая	2	Основные танцевальные шаги: на полупальцах, на пяточках, бег на полупальцах. Изучение фрагмента танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
23.			групповая	2	Прыжки по VI позиции классического танца. Изучение фрагмента танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
24.			групповая	2	Разучивание и исполнение прыжков по VI позиции классического танца. Партерная гимнастика. Изучение фрагмента танца	Тренажерный зал	Педагогическое наблюдение

**Современная хореография (16 часов)**

25.			групповая	2	Творческое занятие. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
26.			групповая	2	Танцы-игры. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
27.			групповая	2	Разучивание и выполнение танцевальных синхронных и их отработка. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
28.			групповая	2	Основные элементы джаз-модерн танца. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
29.			групповая	2	Основные элементы хип-хоп танца. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
30.			групповая	2	Постановка танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
31.			групповая	2	Постановка танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
32.			групповая	1	Репетиция	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
33.			групповая	1	Выступление на концерте, посвященном Международному женскому дню.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Танцевальная импровизация (12 часов)</b>							
34.			групповая	2	Работа над актёрским мастерством, искусством импровизации. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
35.			групповая	2	Рисунок танца. Танцевальные комбинации. Изучение фрагмента танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
36.			групповая	2	Работа над актерским мастерством, искусством импровизации. Исполнение темы «Придумай танец». Изучение фрагмента танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
37.			групповая	2	Постановка танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
38.			групповая	2	Постановка танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
39.			групповая	1	Репетиция	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
40.			групповая	1	Выступление на Последнем звонке.	Двор школы	Педагогическое наблюдение

**Итоговое занятие (1 час)**

41.			групповая	1	Итоговая аттестация. Выступления учащихся.	Актный зал	Педагогическое наблюдение
-----	--	--	-----------	---	--	------------	---------------------------