

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«23» августа 2023 г.  
Протокол № 26  
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
**«ХОРЕОГРАФИЯ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

*Возрастная категория- 12–18 лет*

*Срок реализации- 2 года*

*Педагог дополнительного образования:*

*Ештокина Карина Эдуардовна*

*г. Калуга,  
2023 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография: совершенствование»
Автор программы	Ештокина Карина Эдуардовна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Хореография: совершенствование»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Тайфун»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, Солнечный бульвар, дом 2
Год разработки	2023 год
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная.
Срок реализации программы	Долгосрочная (2 года)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения 216 часов, 2 год обучения 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	12 – 18 лет
Направление и вид деятельности	Художественная Хореографическое искусство
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество», Уставом и локальными нормативными актами МБОУДО «ДПЦ «Содружество».

Программа является продолжением цикла Программ по обучению детей основам хореографического искусства: «Веселый каблучок», «Хореография», разработанных педагогом дополнительного образования Ештокиной К.Э. Данная Программа «Хореография: совершенствование» рассчитана на обучающихся, прошедших обучение по Программе «Хореография», либо имеющих начальную хореографическую подготовку, проявляющих интерес к искусству хореографии, в возрасте от 12 до 18 лет. Обучение производится в течении двух лет поэтапно с учетом индивидуальных способностей, интересов и возрастных особенностей, обучающихся занимающихся в коллективе.

**Актуальность.** Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача материала в Программе развить у обучающихся любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Теоретическая часть каждого раздела Программы содержит перечень знаний, которые должны получить обучающиеся в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца).

**Новизна** Программы выражается тем, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование танцевальных навыков обучающихся, последовательности, сопровождающей систему практических занятий.

**Педагогическая целесообразность.** данной Программы определяется:

- ее социальным характером: через танцевальное искусство происходит передача духовно-нравственного опыта человека;
- запросом со стороны обучающихся на программы художественного развития школьников;
- особой ролью танца в образовательной системе. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудлюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения. Всё это помогает психологической адаптации ребенка в коллективе и в обществе;
- для обучающихся наиболее привлекательным элементом является участие в мероприятиях, а также конкурсы и фестивали. Эта творческая деятельность, направленная на социализацию и развитие коммуникативных способностей, актуальна в современных условиях, так как появляются необходимые условия для осознания себя в качестве личности и повышения самооценки.

**Цель Программы** - создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающегося в процессе обучения искусству хореографии.

Для достижения поставленной цели сформулированы **задачи по разделам Программы:**

**Задачи** для реализации данной цели:

**Обучающие:**

- Формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала, используя ритмические движения, движения народного, классического и эстрадного танца;
- Формирование навыков актерского мастерства, обращая внимание на эмоциональное состояние во время занятий, репетиций и особенно концертов;
- Формирование у обучающихся умения слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.
- Создание условий для роста общей культуры.

**Развивающие:**

- Развитие индивидуальных способностей обучающихся;
- Развитие пластической выразительности движений, музыкально- ритмических навыков;
- Развитие основных качеств: память, внимание, фантазия, воображение и художественный вкус.

**Воспитательные:**

- Формирование глубокого эстетического чувства к танцевальному искусству и созданию эмоционального настроения;
- Воспитание необходимых качеств: чувства коллектива, любовь к труду, аккуратность, внимательное и добросердечное отношение к окружающим;
- Формирование художественно-образного восприятия и мышления, художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости.

**Вид Программы** - модифицированный.

**Педагогическая направленность** – художественная.

**Особенностью Программы** является возможность каждому обучающемуся с разными способностями реализовать себя как в массовой постановочной работе, так и в сольном исполнении.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- Постепенность в развитии природных способностей обучающихся;
- Строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца. Также к особенностям данной Программы относится то, что в связи со сложившейся обстановкой в стране возможен переход на дистанционное обучение по данной Программе, которое будет привязываться к интернет – платформе. Организация дистанционного дополнительного образования обучающихся позволит обеспечить доступ к образовательным и иным информационным ресурсам; оказать поддержку семьям, способствовать созданию безбарьерной среды для получения ими качественного дополнительного образования, расширению возможностей и успешной социализации и интеграции в обществе, что и определяет актуальность новой программы.

Обратная связь с обучающимися и их родителями осуществляется через доступные мессенджеры (WhatsApp, Viber) и личную почту педагога. Связь с родителями осуществляется на протяжении всего учебного года в форме индивидуальных бесед. В ходе такого общения родители имеют возможность составить представление об успехах ребёнка и получить рекомендации, позволяющие скорректировать различные виды деятельности ребёнка. Педагог ориентирует родителей на развитие познавательных интересов ребенка.

**Возрастная категория обучающихся**- обучающиеся ( 12 – 18 лет).

**Вид группы** - постоянный

**Состав группы** – в группу могут входить мальчики и девочки. Группы формируются по возрастным категориям и допускаются группы разновозрастного состава.

**Количество обучающихся в группе**- 1 год обучения – 10 человек, 2 год обучения- 10 человек.

**Особенности набора обучающихся** - Набор и формирование групп происходит в начале учебного года с «запасом», так как в течение года происходит естественный отсев (смена места жительства, изменение интересов обучающегося, по семейным обстоятельствам и др. причинам). Принимаются подростки, проявляющие интерес к занятиям хореографией, имеющие специальную хореографическую подготовку, а также специфических в этом направлении физических данных. Так же допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения. Прием происходит на основании результатов собеседования, тестирования физических данных поступающего, его общего уровня развития и индивидуальных особенностей, а так же имеющих определенную подготовку в направлении хореография (например, переход из другого коллектива). Таким образом, для вновь поступающего подбирается группа, в которую он может быть зачислен на любом этапе обучения, не только в самом начале учебного года, но и в середине года (т.е. именно в момент его прихода) при наличии мест в группах. Набор в группу второго года обучения осуществляется с учетом индивидуальных достижений и желаний обучающихся.

**Срок реализации программы** 1 год – всего 216 часов, 2 год обучения- 216 часов.

**Режим и продолжительность занятий**- Занятия проводятся 2 раза в неделю. 1 и 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. При составлении программы учитывались требования ФГОС и СанПиН.

**Организационные формы и приемы обучения:**

*Мелкогрупповая форма занятий* - предполагает возможность, по мере необходимости, делить группы обучающихся на подгруппы и проводить репетиций с переменным составом (4-6 чел.), это позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психические особенности, подготовить обучающихся к конкурсным и сольным выступлениям, а так же «подтянуть» учеников отстающих по программе. Если в разных группах мальчиков мало (1-3 чел.), мелкогрупповая форма работы очень актуальна и эффективна, она позволяет объединять разновозрастных ребят из разных групп, для специальных занятий отдельно от девочек, со своей спецификой работы – мужского танца. Проводится специальный тренаж, постановочно-репетиционная работа.

*Индивидуальная форма обучения* - с особо одаренными обучающимися на любом году обучения проводятся дополнительные индивидуальные занятия, с учетом их природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. Выделяются дни и часы индивидуальной работы (1-3 чел.) для постановок сольных номеров, отработки сольных партий в массовых номерах ансамбля.

*Ансамблевая форма обучения (сводные занятия с переменным составом*- в группах первого и второго года обучения есть совместные постановочные номера. Участники из разных возрастных групп объединяются в одну, и проводится сводная репетиция, где происходит постановочно-репетиционная работа, отрабатывается совместный концертный номер. Количество участников сводных совместных репетиций не ограничено, зависит от хореографической постановки, количества номеров, готовящихся к выступлению. При подготовке к большим концертным программам в сводной репетиции могут быть задействованы все без исключения участники ансамбля из всех возрастных групп. Сводные репетиции могут проходить вне клубного заведения, на базе другого учреждения в зависимости от целей, задачи и размера помещения необходимого для полноценного образовательного процесса.

**Форма отслеживания результатов обучения**

**Ожидаемые результаты:**

*Ожидаемый результат первого года обучения по Программе:*

- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже;
- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений;
- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
- овладение знанием терминологии движений и основных поз;
- умение замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- умение импровизировать и сочинять.

*Ожидаемый результат второго года обучения по Программе:*

- повышение уровня исполнительского мастерства за счет систематичности занятий и увеличения нагрузки;
- выработка навыка выразительности и чистоты исполнения;
- умение объяснять технику исполнения изучаемых элементов;
- умение самостоятельно составлять танцевальные комбинации, подбирать движения в логической последовательности.
- понимание что такое исполнение в такт и из-за такта, хорошее чувство темпо-ритмического рисунка и точное исполнение элементов в соответствии с музыкальным материалом;
- умение видеть ошибки своих товарищей, методически разбирать и исправлять их; - овладение навыком анализа техники своего танца и другого исполнителя;
- принятие участия в совместной с педагогом постановочной работе;
- умение самостоятельно проводить часть урока, разминку;
- представление о том, что танец является источником высокой исполнительской культуры, отражением эстетического стиля;
- знание особенности танцевального народного искусства разных народов мира; - обладание высоким уровнем сложной танцевальной техники;
- умение исполнять движения в сочетании разных темпов и ритмов, обладание техникой прыжка и вращения;
- передача эмоционального настроения танца в соответствие с его драматургией.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля: первичный контроль (сентябрь); итоговый контроль (апрель-май). План мониторинга (Приложение 1).

Формы отслеживания результатов обучения:

- открытое занятие;
- педагогический контроль;
- контрольный урок;
- концерт, показательное выступление;
- конкурсные выступления.

Открытое занятие: проводится раз в год, на уроке присутствуют родители, администрация клуба, педагоги, обучающиеся других групп и все желающие.

### **Воспитательная работа**

В процессе обучения педагог создает воспитательную среду на своем занятии, которая положительно воздействует на сплоченности коллектива, формирование благотворной эмоциональной обстановки, включение обучающихся в разнообразные виды деятельности. Воспитательная педагогическая работа осуществляется во время проведения таких мероприятий как:

- тематические беседы по ПДД, ППБДБ и охране здоровья;
- досуговые клубные мероприятия;
- праздничные концертные программы, приуроченные к определенным календарным датам;
- конкурсные, игровые программы, театрализованные представления;
- интеллектуальные игры.

- тематические беседы, викторины;
- просмотр видеофильмов, использование аудиозаписей и технических средств обучения;
- экскурсии.

Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»



**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Первый год обучения**

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 1. Массовый народный и современный танец</b>	<b>52</b>	<b>12</b>	<b>40</b>
Тема 1.1. Современный танец	26	6	20
Тема 1.2. Народный танец	26	6	20
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
Тема 2.1. Стретчинг	14	2	12
Тема 2.2. Силовая гимнастика	12	2	10
<b>Раздел 3. Элементы классического танца</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
Тема 3. 1. Экзерсис у станка	14	2	12
Тема 3. 2. Экзерсис на середине зала	16	2	14
<b>Раздел 4. Танцевально-художественная работа</b>	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>72</b>
Тема 4.1. Постановка	32	10	22
Тема 4.2. Репетиции	30	10	20
Тема 4.3. Концерты, конкурсы, фестивали.	30		30
<b>Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 6. Отчетное мероприятие. Мониторинг.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Первый год обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Цель:** Знакомство с правилами клуба и техникой безопасности.

**Тема:** Знакомство с правилами поведения в общественных местах

Теория: Инструктаж: ТБ; ПБ; ПДД.

Практика. Знакомство с развивающими играми и дидактическим материалом.

Формы работы: беседа, обсуждение

Формы контроля занятий: опрос, беседа.

### **Раздел 1. Массовый народный и современный танец**

**Цель:** обучить движениям народного и современного танцев.

#### **Тема 1.1 Современный танец**

Теория: ознакомить с движениями новых стилей и направлений.

Практика: совершенствование танцевального мастерства; кросс; изучение движений эстрадного танца; изучение движений в стиле контемп; передвижение в пространстве в прыжках и вращениях.

Прыжки: Прыжки отрабатываются и усложняются, добавляются шаги и вращения; с двух ног на две (jump) с тройным поворотом; с одной ноги на другую с продвижением по кругу (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop) на разных уровнях; с двух ног на одну в повороте на 720 градусов.

Вращения: Вращения усложняются за счёт скорости и амплитуды вращения в продвижении по диагонали и по кругу; двойной пируэт en dehors, en dedans; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; двойные повороты на различных уровнях; шане по кругу (увеличиваем темп); шане по диагонали (увеличиваем темп).

Комбинации или импровизация :комбинации в партере и на середине зала; комбинации на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 1.2 Народный танец**

Теория: объяснить правильное выполнение движений.

Практика: расширение знаний по народному танцу происходит за счет увеличения нагрузки на все группы мышц; расширение знаний по народному танцу происходит за счет увеличения темпа музыки; изучение движений народного стилизованного танца; дробные выстукивания; усложнение вращений в характере различных народных танцев.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 2. Партерная гимнастика**

**Цель:** развитие физических данных, укрепление мышечного корсета.

#### **Тема 2.1. Стретчинг**

Теория: объяснение техники исполнения.

Практика: совершенствование танцевального шага («шпагаты», растяжка с эластичными лентами); упражнения для улучшения гибкости позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; упражнения для эластичности мышц и связок верхней часть туловища.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.2. Силовые упражнения**

Теория: объяснение техники исполнения, об элементах акробатики с элементами хореографии.

Практика: упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на развитие мышц ног; укрепления мышц пресса; упражнение на развитие силы рук; различные соединения акробатических упражнений; отработка переворота вперед на одну ногу; отработка

переворота назад с двух ног; танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, открытое занятие.

### **Раздел 3. Элементы классического танца**

**Цель:** обучить движениям классического танца, развить выворотность, силу, равновесие, прыжок.

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

Теория: изучить термины классического экзерсиса, объяснить правильность выполнения движений.

Практика: расширение знаний по классическому танцу происходит за счет увеличения темпа музыки и увеличением нагрузки: экзерсис у станка на полупальцах из-за такта и в разных темпоритах; туры на разных уровнях; пируэты на 720 градусов (endehors, endedans); растяжка у станка с подниманием на полупальцы; перегибы корпуса на полупальцах.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 3.2. Экзерсис на середине зала**

Теория: изучить термины классического экзерсиса, объяснить правильность выполнения движений.

Практика: расширение знаний по классическому танцу происходит за счет увеличения темпа музыки и увеличением нагрузки. Добавляются комбинации с 16 использованием изученных упражнений. Большое внимание уделяется большим прыжкам, при которых нарабатывается сила, натянутость, выворотность ног, а так же вращениям на середине зала и в продвижении по диагонали и по кругу.

Прыжки: Grand Jeter с подменной ног через согнутое колено; Grand Jeter с подменной ног с прямой ногой; Grand Jeter в повороте на 360 градусов; двойные заноски;

Вращения: двойные tour из 2 и 5 позиции en dehors и en dedans; двойные fouette; шане по диагонали и по кругу.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 4. Танцевально-художественная работа**

**Цель:** добиться соответствия эмоциональной выраженности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности. При этом обязательно учитываются физические данные исполнителя. Процесс создания танцев творческий. Исполнение осмысленное.

#### **Тема 4.1. Постановка**

Теория: показать новые усложнённые рисунки танца, объяснить правильное исполнение движений танца, передать задуманный образ.

Практика: разучивание новых танцевальных номеров, показать правильное исполнение всех движений танца, добиться синхронности и четкости исполнения. Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально-пластических композиций.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Тема 4.2. Репетиции**

Теория: объяснение, показ.

Практика: отработка рисунка танца, добиться синхронности и четкости исполнения.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Тема 4.3. Концерты, конкурсы, фестивали.**

Концертные выступления необходимы для реализации творческого потенциала обучающихся, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений,

организация досуга, сплочение коллектива.

Практика: концертные выступления; участие в фестивалях; участие в региональных, областных, всероссийских и международных конкурсах.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Раздел 5. Мероприятия воспитательно - познавательного характера**

**Цель:** формирование нравственного сознания, формирование общественного поведения.

Практика: посещение музеев, выставок, концертов, занятий других коллективов, просмотр видеороликов, фильмов по хореографии, тематические беседы с учащимися, индивидуальные беседы с родителями.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение

#### **Раздел 6. Отчетное мероприятие. Мониторинг**

**Цель:** подведение итогов года.

Практика: участие в отчетном концерте.

Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Второй год обучения**

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 1. Массовый народный и современный танец</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
Тема 1.1. Современный танец	24	6	18
Тема 1.2. Народный танец	24	6	18
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
Тема 2.1. Стретчинг	12	2	10
Тема 2.2. Силовая гимнастика	10	2	8
<b>Раздел 3. Элементы классического танца</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
Тема 3. 1. Экзерсис у станка	14	2	12
Тема 3. 2. Экзерсис на середине зала	16	2	14
<b>Раздел 4. Танцевально-художественная работа</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
Тема 4.1. Постановка	38	10	28
Тема 4.2. Репетиции	32	10	22
Тема 4.3. Концерты, конкурсы, фестивали.	30		30
<b>Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 6. Отчетное мероприятие. Мониторинг.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Второй год обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Цель:** Знакомство с правилами клуба и техникой безопасности.

**Тема:** Знакомство с правилами поведения в общественных местах

Теория: Инструктаж: ТБ; ПБ; ПДД.

Практика. Знакомство с развивающими играми и дидактическим материалом.

Формы работы: беседа, обсуждение

Формы контроля занятий: опрос, беседа.

### **Раздел 1. Массовый народный и современный танец**

**Цель:** обучить движениям народного и современного танцев.

#### **Тема 1.1. Современный танец**

Теория: ознакомить с движениями новых стилей и направлений.

Практика: совершенствование танцевального мастерства; кросс; изучение движений эстрадного танца; изучение движений в стиле контемп; передвижение в пространстве в прыжках и вращениях.

Прыжки: Прыжки отрабатываются и усложняются, добавляются шаги и вращения; с двух ног на две (jump) с тройным поворотом; с одной ноги на другую с продвижением по кругу (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop) на разных уровнях; с двух ног на одну в повороте на 720 градусов.

Вращения: Вращения усложняются за счёт скорости и амплитуды вращения в продвижении по диагонали и по кругу; двойной пируэт en dehors, en dedans; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; двойные повороты на различных уровнях; шане по кругу (увеличиваем темп); шане по диагонали (увеличиваем темп).

Комбинации или импровизация :комбинации в партере и на середине зала; комбинации на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 1.2. Народный танец**

Теория: объяснить правильное выполнение движений.

Практика: расширение знаний по народному танцу происходит за счет увеличения нагрузки на все группы мышц; расширение знаний по народному танцу происходит за счет увеличения темпа музыки; изучение движений народного стилизованного танца; дробные выстукивания; усложнение вращений в характере различных народных танцев.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 2. Партерная гимнастика**

**Цель:** развитие физических данных, укрепление мышечного корсета.

#### **Тема 2.1. Стретчинг**

Теория: объяснение техники исполнения.

Практика: совершенствование танцевального шага («шпагаты», растяжка с эластичными лентами); упражнения для улучшения гибкости позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; упражнения для эластичности мышц и связок верхней часть туловища.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.2. Силовые упражнения**

Теория: объяснение техники исполнения, об элементах акробатики с элементами хореографии.

Практика: упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на развитие мышц ног; укрепления мышц пресса; упражнение на развитие силы рук; различные соединения акробатических упражнений; отработка переворота вперед на одну ногу; отработка

переворота назад с двух ног; танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, открытое занятие.

### **Раздел 3. Элементы классического танца**

**Цель:** обучить движениям классического танца, развить выворотность, силу, равновесие, прыжок.

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

Теория: изучить термины классического экзерсиса, объяснить правильность выполнения движений.

Практика: расширение знаний по классическому танцу происходит за счет увеличения темпа музыки и увеличением нагрузки: экзерсис у станка на полупальцах из-за такта и в разных темпоритах; туры на разных уровнях; пируэты на 720 градусов (endehors, endedans); растяжка у станка с подниманием на полупальцы; перегибы корпуса на полупальцах.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Тема 3.2 Экзерсис на середине зала**

Теория: изучить термины классического экзерсиса, объяснить правильность выполнения движений.

Практика: расширение знаний по классическому танцу происходит за счет увеличения темпа музыки и увеличением нагрузки. Добавляются комбинации с 16 использованием изученных упражнений. Большое внимание уделяется большим прыжкам, при которых нарабатывается сила, натянутость, выворотность ног, а так же вращениям на середине зала и в продвижении по диагонали и по кругу.

Прыжки: Grand Jeter с подменой ног через согнутое колено; Grand Jeter с подменой ног с прямой ногой; Grand Jeter в повороте на 360 градусов; двойные заноски;

Вращения: двойные tour из 2 и 5 позиции en dehors и en dedans; двойные fouette; шане по диагонали и по кругу.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 4. Танцевально-художественная работа**

**Цель:** добиться соответствия эмоциональной выраженности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности. При этом обязательно учитываются физические данные исполнителя. Процесс создания танцев творческий. Исполнение осмысленное.

#### **Тема 4.1. Постановка**

Теория: показать новые усложнённые рисунки танца, объяснить правильное исполнение движений танца, передать задуманный образ.

Практика: разучивание новых танцевальных номеров, показать правильное исполнение всех движений танца, добиться синхронности и четкости исполнения. Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально-пластических композиций.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Тема 4.2. Репетиции**

Теория: объяснение, показ.

Практика: отработка рисунка танца, добиться синхронности и четкости исполнения.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Тема 4.3. Концерты, конкурсы, фестивали.**

Концертные выступления необходимы для реализации творческого потенциала учащихся, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений, организация

досуга, сплочение коллектива.

Практика: концертные выступления; участие в фестивалях; участие в региональных, областных, всероссийских и международных конкурсах.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые, ансамблевые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение, концертное выступление.

#### **Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** формирование нравственного сознания, формирование общественного поведения.

Практика: посещение музеев, выставок, концертов, занятий других коллективов, просмотр видеороликов, фильмов по хореографии, тематические беседы с учащимися, индивидуальные беседы с родителями.

Формы работы: групповые, мелкогрупповые.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение

#### **Раздел 6. Отчетное мероприятие. Мониторинг**

**Цель:** подведение итогов года.

Практика: участие в отчетном концерте.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- учебно-методическая литература по «хореографическому искусству»;
- аудио, фото и видео архивы репертуарных спектаклей;
- комплекс игр и заданий по разделам тем;
- подборка музыкальных произведений для разного возраста обучающихся;
- подборка упражнений и этюдов с учетом возрастных особенностей;
- подборка наглядных пособий по национальным костюмам;
- видеофильмы по направлению хореография;
- литература по истории народно-сценического танца;
- литература по истории балета;
- методические пособия по классическому, народному, современному танцу;
- литература по психологии и педагогике;
- видеозаписи выступлений профессиональных танцоров и коллективов народного танца и современной хореографии, балетных спектаклей.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для занятия требуется просторное, светлое помещение с естественным доступом воздуха, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Учебная комната должна быть оформлена в соответствии с эстетическими нормами.

-шкаф для хранения пособий.

-технические средства: компьютер и мультимедийное оборудование

- наличие музыкальных инструментов - баян, фортепиано;

- оборудованный хореографический класс (зеркала, станок, специальное напольное покрытие для хореографии);

-костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- спортивный инвентарь (коврики, гимнастические палки, обручи, скакалки, маты);

-наличие специальной формы, а также специальной обуви, для классического, народного, современного танца, акробатики и гимнастики

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога

1. Андреева Ю. «Танцетерапия» - М., 2015.
2. Барышников.Т. Н. Азбука хореографии. - СПб.,2006.
3. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – М.; 2008
4. Вечеслов. Т. Я. Балерина. -М.: Искусство, 2009.
5. Ваганова. А. Я. Основы классического танца. - М., 2006.
6. Гренлюнд Э, Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» СПб. , 2014
7. Жданов Л.Н. Вступление в балет. - М., 2010.
8. Захаров Р. В. Сочинение танца. – М.: «Искусство» 2013
9. Константиновский В.В. Учить прекрасному. - М., 2011.
10. Михеева Л.М. Музыкальный словарь в рассказах. - М., 2007.
11. Сизова.А.И. История одной девочки. - М., 2011.
12. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». – М., 2016.
13. Шипилина И. А. «Хореография в спорте» - М. ,2010.
14. Эльяш.Н.Т. Русская Терпсихора. - М., 2011.
15. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1354](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1354)
16. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1353](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1353)
17. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1173](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173)
18. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1351](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1351)
19. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1171](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1171)
20. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_715](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_715)

## Список для обучающихся

1. Асафьев Б. Н. О балете- Л., 2014
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии»- М., 2001г.
3. Васильева. Т. К. Секрет танца. – СПб ., 2017
4. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика – М., 2017.
5. Крейн Уильям. Психология развития человека. – СПб ., 2007
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» - СПб., 2003.
7. <http://window.edu.ru/app.php/resource/299/71299>
8. <http://window.edu.ru/app.php/resource/680/53680>
9. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_712](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_712)

## Список для родителей

1. Вакулова А. Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Я., 2009
2. Генералова И. А. Мастерская чувств. – М., 2006.
3. Громова Е. Н. Из воспоминаний педагога-репетитора. Как я работала с детьми. – СПб., 2006
4. Кацер О.В; Коротаяева С. А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. – СПб., 2017.
5. Рубина Ю.А. Сценическая самодеятельность школьников. - М., 2007.
6. Станиславский К.Н. Работа актера над собой. М., 2009.
7. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день. Развитие внимания и воображения для школьников.- М., 2003г.
8. Товстоногов Т. А. Зеркало сцены. - М., 2010.
9. Чехов М. А. Путь актера. – М., 2011.
10. Ансамбль народного танца имени Ф. Гаскарова - [электронный ресурс]. <http://www.gaant.ru/> (дата обращения 22.04.2021)
11. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1173](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173)
12. <http://window.edu.ru/app.php/resource/680/53680>
13. [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_712](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_712)

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

## Диагностика входного и итогового уровня освоения Программы у обучающихся

### План диагностики

- наблюдение за развитием творческих способностей обучающихся и фиксирование достигаемых результатов;
- обобщение результатов;
- анализ и оценка достигаемых результатов.

Результаты отслеживаются путем проведения первичного и итогового контроля.

#### Первичный контрольно – диагностический модуль

Первичный контроль проводится в сентябре (по окончанию набора и формирования учебных групп)

*Цель* – определение уровня или степени творческих способностей обучающихся в начале цикла обучения. В ходе проведения диагностики определяется:

- уровень подготовленности для данного вида деятельности;
- выбор программы обучения;
- формы и методы работы с данными участниками коллектива.

Формы проведения первичной диагностики – тестирование, наблюдение, анкетирование.

#### Итоговый контрольно – диагностический модуль

Итоговая диагностика проводится в апреле – мае.

*Цель* – определение уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся на конец года.

Формы проведения: открытое занятие, теоретический и практический зачеты, контрольный урок, конкурсные выступления, отчетный концерт.

#### Уровни результативности и их характеристики

*Высокий уровень* – очень хорошо и целеустремленно развивает физические данные, присутствует устойчивый познавательный интерес, отмечается оригинальность и гибкость мышления, богатое воображение, способен к рождению новых идей, легко и быстро увлекается новым делом. Имеет высокие творческие достижения, занимает призовые места в смотрах и конкурсах регионального, всероссийского и международного уровня, показывает высокие результаты контрольных и зачетных работ.

*Средний уровень* – средний уровень развития физических данных, испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога, может придумать интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить. Принимает участие в конкурсах, смотрах, фестивалях районного уровня.

*Низкий уровень* – интереса к творчеству не проявляет, не испытывает радости открытия, отсутствуют и не развиваются физические данные, отсутствует гибкость мышления, воображения, нет навыков самостоятельного решения проблем, не проявляет интерес к демонстрации результатов деятельности, уровень контрольных зачетов низкий. Принята следующая система отражения уровней развития физических данных и творческих способностей детей, при обобщении результатов выставляются баллы.

высокий уровень – 5 баллов средний уровень – 3-4 баллов низкий уровень -1-2 балла

### Критерии мониторинга обучающихся 1 и 2 года обучения

Раздел программы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Классический танец	Самостоятельно, уверенно исполняют движения у станка и на	Уверенно исполняют движения у	Исполняют движения с помощью преподавателя: grand-плие по позиции,

	<p>середине зала: гранд-плие по позиции, батман-тадю крестом из пятой позиции ног, ронде жамб партер, андеор и андедан, комбнации ронде жамб партер в сочетании пордебра корпуса, батман фроппе по всем направлениям, реливе лян с пятой позиции по всем направлениям.</p>	<p>станка и на середине зала, но иногда ошибаются в исполнении: гранд-плие по позиции, батман-тадю крестом из пятой позиции ног, ронде жамб партер, андеор и андедан, комбнации ронде жамб партер в сочетании пордебра корпуса, батман фроппе по всем направлениям, реливе лян с пятой позиции по всем направлениям</p>	<p>батман-тадю крестом из пятой позиции ног, ронде жамб партер, андеор и андедан, комбнации ронде жамб партер в сочетании пордебра корпуса, батман фроппе по всем направлениям, реливе лян с пятой позиции по всем направлениям.</p>
Народный танец	<p>Самостоятельно, уверенно исполняют движения: народный препрасьон, батман жете с выносом ноги на ребро пятки, движение верёвочка, крутка на месте, схематичное проучивание крутки с подскоком, диагональное вращение.</p>	<p>Уверенно исполняют движения, но иногда ошибаются в их исполнении: народный препрасьон, батман жете с выносом ноги на ребро пятки, движение верёвочка, крутка на месте, схематичное проучивание крутки с подскоком, диагональное вращение.</p>	<p>Исполняют движения с помощью преподавателя: народный препрасьон, батман жете с выносом ноги на ребро пятки, движение верёвочка, крутка на месте, схематичное проучивание крутки с подскоком, диагональное вращение.</p>
Репетиционная работа	<p>Самостоятельно, уверенно исполняют диагональное вращение, крутки с подскоком.</p>	<p>уверенно исполняют диагональное вращение, крутки с подскоком, но иногда ошибаются в</p>	<p>Исполняют диагональное вращение, крутки с подскоком с помощью преподавателя.</p>

		исполнении.	
Постановочная работа	Уверенно объединяют движения в комбинации, работают над образом и эскизами костюмов.	Уверенно объединяют движения в комбинации, работают над образом и эскизами костюмов, но иногда ошибаются	Объединяют движения в комбинации, работают над образом и эскизами костюмов с помощью преподавателя.
Танцевальная импровизация	Самостоятельно придумывают движения, раскрывают характер разучиваемого танца, составляют комбинацию у станка из проученных движений.	Придумывают движения, раскрывают характер разучиваемого танца, составляют комбинацию у станка из проученных движений, но иногда требуется помощь преподавателя.	Придумывают движения, раскрывают характер разучиваемого танца, составляют комбинацию у станка из проученных движений с помощью преподавателя

### Бланк диагностики

ФИ О	Критерии диагностики									
	Классический танец		Народный танец		Репетиционная работа		Постановочная работа		Танцевальная импровизация	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года