



Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом
Протокол № 12 от 25.06.2025 г.



Развитие ребенка средствами хореографии 3 ступень

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся 15 – 18 лет

Разработчик:
Пахнутова А.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2025 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений российской образовательной политики является развитие дополнительного образования, предоставляющего детям свободный выбор различных сфер деятельности в соответствии с их интересами и потребностями, способствующее творческому развитию их дарований и способностей. Сегодня открылись широкие возможности для духовного, физического, психического и социального развития детей. Ребенок, подросток должен иметь возможность осмотреться в окружающем мире, в его бесконечном многообразии, «примерить» на себя не только возможные социальные роли, но и найти свой путь творческой самореализации.

Программа **художественной направленности продвинутого уровня «Развитие ребенка средствами хореографии. 3 ступень»** обусловлена потребностями современного общества в здоровом образе жизни и двигательной активности. Посредством занятий в хореографическом коллективе дети приобщаются к искусству танца, развивают творческие возможности, ощущают самодостаточность, самооценку личности, учатся жить в единстве и гармонии с другими людьми, искусством, обществом. Сотрудничество и взаимодействие детей, педагогов и родителей осуществляется через многообразные формы общения.

Программа «Развитие ребенка средствами хореографии. 3 ступень» актуальна, так как:

1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 – 2029 гг.

2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала, а также значительного социального запроса на выступления юных танцоров на концертных площадках при проведении мероприятий различного уровня

3) отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в творческом и личностном развитии подростков, а также **потребностям детей** в творческом самовыражении посредством исполнения хореографических композиций и выступлений на сцене.

Дополнительная образовательная программа «Хореография плюс» является модифицированной и разработана на основе программы Жуковой В.П. «Развитие ребенка средствами хореографии: учебная программа», Объединение Дворец Молодежи-Екатеринбург, 2009 г. **Отличительной особенностью** программы «Развитие ребенка средствами хореографии. 3 ступень» является объединение нескольких направлений хореографии: классического, современного танца, а также элементов актерского мастерства, что позволяет педагогам знакомить учащихся с различными видами хореографического искусства, а также шире использовать свои знания и возможности для развития творческих способностей детей, выделив их индивидуальность, склонность к различным видам хореографии.

В основу программы положены следующие **дидактические принципы обучения и воспитания**: принцип адаптивности; принцип творческого развития; принцип психологической комфортности; принцип успешности; принцип доступности; принцип индивидуального подхода.

Адресат программы – дети в возрасте 15 – 18 лет при отсутствии медицинских противопоказаний, завершившие обучение по программе «Развитие ребенка средствами хореографии. 2 ступень»

Психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста: период 15 – 16 лет характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. Мышцы большинства подростков по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. При регулярных физических упражнениях и двигательной активности наблюдается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Это обеспечивает более экономную в энергетическом отношении деятельность органов и систем. **К 17-18** годам организм практически сформирован, обучающиеся способны переносить большие равномерные нагрузки без особой опасности. Подростки этого возраста имеют устойчивую потребность в самосовершенствовании, самоутверждении, стремятся к общественному признанию.

Режим занятий. Дети занимаются по 2 часа (1 академический час равен 45 мин.) 1 раз в неделю. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2. Количество детей в группе – до 15 человек.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы – 72 часа/36 недель в год; общий объем – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания.

Перечень форм обучения: очная; в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм организации занятий: фронтальная групповая, в малых группах.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, открытое занятие, концерт, отчетный концерт.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы «Развитие ребенка средствами хореографии. 3 ступень»: открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчётное занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и совершенствование личностных, физических и творческих способностей детей через освоение хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствовать танцевальное мастерство исполнителя классического и современного танцев;
- приобщать обучающихся к достоянию культуры путем погружения в мир хореографии;
- совершенствовать владение техническими приёмами танцоров разного стиля;
- обучать элементам актерской техники, необходимой в хореографии.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать способности передавать посредством танца определенное образно-эмоциональное состояние;
- развивать компетенции самоконтроля, самовоспитания, самодисциплины, саморазвития;
- совершенствовать исполнительские качества и навыки, необходимые танцовщику для работы над хореографическим произведением любого жанра и стиля.

Воспитательные:

- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях танцем;
- развивать компетенции креативности, коммуникации, кооперации и критического мышления;

- поддерживать интерес к профессии хореографа.

Учебно-воспитательный процесс в коллективе строится согласно **дидактических принципов:**

- строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся;
- доступность в овладении техническими приемами;
- комплексность средств воздействия;

Такая организация учебного процесса дает возможность участникам коллектива не только овладеть основами хореографии, но и углубить их знания в этой области, сделав их всесторонними, связав танец с широким кругом явлений искусства и жизни.

1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план

I год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Обще е колич ество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теорети ческие (час)	Практи ческие (час)	
I	Элементы классического танца	22	3	19	Опрос, открытое занятие. Экзамен по классике
1.1	Организационное занятие	1	1	-	
1.2	Изучение элементов классического экзерсиса у палки	10	1	9	
1.3	Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала	7	1	6	
1.4	Прыжки	4	-	4	
II	Элементы и движения танца «модерн»	20	1	19	Открытое

2.1	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей	12	1	11	занятие
2.2	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды	6	-	6	
2.3	Импровизация обучающихся	2	-	2	
III	Общая физическая подготовка	8	-	8	Открытое занятие
IV	Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс	8	-	8	Открытое занятие
V	Концертная деятельность	6	-	6	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
VI	Культурно-просветительская и проектная деятельность	8	3	5	Наблюдение, собеседования
	Итого	72	7	65	

Содержание курса (первый год обучения)

I. Элементы экзерсиса классического танца.

Тема 1.1. Организационное занятие.

Теория:

Цели и задачи обучения. Требования к обучающимся. Перспективный план учебных занятий, репетиций, постановок, концертной деятельности. Расписание занятий. Беседа с родителями о задачах, перспективах занятий. Задачи перед родительским комитетом. Подготовка к выступлениям. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2. Изучение элементов классического экзерсиса у станка

Теория:

Понятия: petits battements sur le cou-de-pied с plié-relevé, battements fondus, battements développés

Практика:

1. Petits battements sur le cou-de-pied с plié-relevé на всей стопе и на полупальцах

2. Flic-flac en tournant на $\frac{1}{2}$ и целый поворот

3. Battements fondus на 90°

4.Développé ballotté

5.Battements développés с коротким balancé вперед, в сторону, назад и в позах.

Тема 1.3. Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала

Теория: rond de jambe par terre en tournant, petit battement sur le cou-de-pied, grand rond développé, temps lié pas de bourrée dessous, soutenu en tournant

Практика:

1. Rond de jambe par terre en tournant по 1/8, 1/4, 1/2 круга

2.Battements fondus:

с plié-relevé et demi-rond на 45° из позы в позу

с plié-relevé et demi-rond на 45° en face и из позы в позу

double fondus в позах

3.Petit battement sur le cou-de-pied с plié-relevé на всей стопе

4.Grand rond développé en dehors et en dedans из позы в позу

5.Temps lié на 90° вперед и назад

6.Pas de bourrée dessous en face

7.Pas de bourrée ballotté en tournant

8.Soutenu en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и целому повороту, начиная носком в пол и на 45°

9.Tours en dehors et en dedans из IV, II, V позиции (1-2 оборота)

10.Tours dégagée по диагонали (4-8) по усмотрению педагога

11. Tours piques 4-8 по усмотрению педагога

12. Tours chaînés 8-16 по усмотрению педагога

Тема 1.4. Прыжки.

Теория: grand sissonne on verte, echappé battu, pas assemble, pas chasse.

Практика:

1.Grand sissonne on verte во всех позах без придвижения.

2.Royale.

3.Entechat-quatre.

4.Échappé battu с окончанием на одну ногу.

5.Pas assemblé en tournant.

6.Pas chasse во всех направлениях и позах (с приемов: petit sissonne tombé, développé tombé).

7. Rond de jambe en l'air soute en dehors et en dedans с приемов
sissonne ouverte на II позиции en tournant на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$.
8. Pas faille.

II. Элементы и движения танца «модерн»

Тема 2.1. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей

Теория: Понятия «центр», «гравитация», «баланс», «контракция», «релаксация», «curve», «arch», «roll down», «roll up» «twist», «tilt», «drop», «swing»

Практика:

Упражнения, включающие понятия «центр» и «гравитация», «изоляция». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела, в динамике. Упражнение на дыхание. Упражнения на развитие подвижности стопы, рук. Упражнения для рук. Упражнения на середине зала стоя, сидя, лежа. Изучение и отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса. Cross: Вращения. Шаги примитива, в реп манере, с мультипликацией и вспомогательные шаги: «tap step», «camel walk», «spider walk», «sugar leg». Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, в сторону). Основные прыжки классического танца в сочетании с руками, корпусом и параллельными позициями ног.

Тема 2.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды

Практика:

Закрепление навыков и умений полученных ранее. Нарботка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Четкое понимание «что танцуешь», а главное «как». Закрепление особенностей техники исполнения танца модерн в развернутых комбинациях: battement tendus, port de bras, adagio. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: battement tendus, battement tendus jetes, adagio, rond de jambe par terre, port de bras.

Тема 2.3. Импровизация обучающихся

Теория:

Понятия: «соло», «дуэт», «трио», «ансамбль»

Практика: Целенаправленный характер импровизаций, отражение эмоционального состояния по заданию. Коллективный танец. Контактный танец. Сольная импровизация, дуэт, трио, ансамбль.

III. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения по кругу, на месте. Общеразвивающие упражнения сидя и лежа для укрепления мышц стопы, живота, рук, ног. Развитие выворотности, растяжка. Прыжки. Постепенное увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа урока. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов.

IV. Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс

Практика: Индивидуальная работа с исполнителями. Разучивание движений и отработка элементов с солистами. Разучивание движений и отработка элементов с группами исполнителей. Индивидуальные и сводные репетиции концертных номеров. Освоение заданного сценического пространства. Подготовка коллектива к выступлениям.

V. Концертная деятельность

Практика: Подготовка и проведение открытых занятий. Участие в отчетном концерте, в концертах посвященных различным праздникам. Участие в конкурсах районного, городского, областного, Всероссийского и Международного уровней.

VI. Культурно-просветительская и проектная деятельность

Теория: Принципы проектной деятельности. Основные тенденции в развитии танцевального искусства в мире. Применение в жизни конкретного ребенка умения хорошо танцевать, эмоционально раскрепощаться, трудиться, работать в коллективе. Пропаганда здорового образа жизни.

Практика: Посещение домов престарелых, детских домов, оказание благотворительной помощи нуждающимся. Участие в реализации проекта. Просмотр спектаклей, конкурсов, видеолекций, обсуждение увиденного и услышанного. Посещение открытых занятий студентов института танца, приезжих педагогов, участие в мастер-классах ведущих педагогов страны. Проведение мероприятий внутри коллектива («Новый год», «8 Марта», «День Победы», «Международный день танца»), подготовка и проведение игр, эстафет, конкурсов, чаепития для детей коллектива и их родителей. Субботники – привитие бережного отношения к залу и его инвентарю, к костюмам, к чистоте вокруг нас.

**Учебный (тематический) план
II год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Обще е колич ество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теорети ческие (час)	Практи ческие (час)	
I	Элементы классического танца	22	3	19	Опрос, открытое занятие. Экзамен по классике
1.1	Организационное занятие	1	1	-	
1.2	Изучение элементов классического экзерсиса у палки	10	1	9	
1.3	Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала	7	1	6	
1.4	Прыжки	4	-	4	
II	Элементы и движения танца «модерн»	20	1	19	Открытое занятие
2.1	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей	12	1	11	
2.2	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды	6	-	6	
2.3	Импровизация обучающихся	2	-	2	
III	Общая физическая подготовка	8	-	8	Открытое занятие
IV	Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс	8	-	8	Открытое занятие
V	Концертная деятельность	6	-	6	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
VI	Культурно-просветительская и проектная деятельность	8	3	5	Наблюдение, собеседования
	Итого	72	7	65	

Содержание курса (второй год обучения)

I. Элементы экзерсиса классического танца.

Тема 1.1. Организационное занятие.

Теория:

Цели и задачи на восьмой год обучения. Требования к обучающимся. Перспективный план учебных занятий, репетиций, постановок, концертной деятельности. Расписание занятий. Беседа с родителями о задачах, перспективах занятий. Задачи перед родительским комитетом. Подготовка к выступлениям. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2. Изучение элементов классического экзерсиса у станка.

Теория:

Понятия: battements développés tombés, pirouette en dehors et en dedans, fouetté без вращения, grand battements jetés на полупальцах.

Практика:

- Battements développés tombés во всех направлениях.
- Pirouette en dehors et en dedans с приема relevé (1 оборот).
- Fouetté без вращения.
- Grand battements jetés на полупальцах во всех направлениях.

Тема 1.3. Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала.

Теория: Понятия: battements fondus en tournant, flic-flac en tournant, tours lents, Temps lié, tours sur le cou- de-pied и tîne-bouchou с grand plie, grands battements jetés balances, fouetté.

Практика:

- Battements fondus en tournant на $\frac{1}{4}$
- Flic-flac en tournant et en dedans en face и из позы в позу
- Tours lents в позах: вперед, назад - attitude, arabesque.
- Temps lié на 45° с tour en dehors et en dedans
- Tours sur le cou- de-pied и tîne-bouchou с grand plie по I позиции, во 2-ой половине года с окончанием в позу на 90°
- Grands battements jetés balances в сторону с работой корпуса
- Наклоны и подъем в I, II arabesques
- Fouetté на 45° (4 раза)

Тема 1.4. Прыжки.

Теория:

Понятия: Grand assemblé Saut de basque, Grand fouetté saut, Перекидное jetés (entrelacé).

Практика:

- Grand assemblé с приемов: pas coupé, pas glissade.
- Saut de basque – вначале изучается по прямой с приема coupé – шаг.
- Grand fouetté saut с шага – coupé вперед на croise в позы I arabesque.
- Перекидное jetés (entrelacé). По прямой с шага каждое отдельно.

II. Элементы и движения танца «модерн»

Тема 2.1. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей

Теория: Понятия «центр», «гравитация», «баланс», «контракция», «релаксация», «curve», «arch», «roll down», «roll up», «twist», «tilt», «drop», «swing»

Практика: Упражнения, включающие понятия «центр» и «гравитация», «изоляция». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела, в динамике. Упражнение на дыхание. Упражнения на развитие подвижности стопы, рук. Упражнения для рук. Упражнения на середине зала стоя, сидя, лежа. Изучение и отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса. Cross: Вращения. Шаги примитива, в реп манере, с мультипликацией и вспомогательные шаги: «tap step», «camel walk», «spider walk», «sugar leg». Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, в сторону). Основные прыжки классического танца в сочетании с руками, корпусом и параллельными позициями ног.

Тема 2.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды

Практика: Закрепление навыков и умений полученных ранее. Нарботка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Четкое понимание «что танцуешь», а главное «как». Закрепление особенностей техники исполнения танца модерн в развернутых комбинациях: battement tendus, port de bras, adagio. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: battement tendus, battement tendus jetés, adagio, rond de jambe par terre, port de bras.

Тема 2.3. Импровизация обучающихся

Теория:

Понятия: «соло», «дуэт», «трио», «ансамбль»

Практика: Целенаправленный характер импровизаций, отражение эмоционального состояния по заданию. Коллективный танец. Контактный танец. Сольная импровизация, дуэт, трио, ансамбль.

III. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения по кругу, на месте. Общеразвивающие упражнения сидя и лежа для укрепления мышц стопы, живота, рук, ног. Развитие выворотности, растяжка. Прыжки. Постепенное увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа урока. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов.

IV. Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс

Практика: Индивидуальная работа с исполнителями. Разучивание движений и отработка элементов с солистами. Разучивание движений и отработка элементов с группами исполнителей. Индивидуальные и сводные репетиции концертных номеров. Освоение заданного сценического пространства. Подготовка коллектива к выступлениям.

V. Концертная деятельность

Практика: Подготовка и проведение открытых занятий. Участие в отчетном концерте, в концертах посвященных различным праздникам. Участие в конкурсах районного, городского, областного, Всероссийского и Международного уровней.

VI. Культурно-просветительская и проектная деятельность

Теория: Принципы проектной деятельности. Основные тенденции в развитии танцевального искусства в мире. Применение в жизни конкретного ребенка умения хорошо танцевать, эмоционально раскрепощаться, трудиться, работать в коллективе. Пропаганда здорового образа жизни.

Практика: Посещение домов престарелых, детских домов, оказание благотворительной помощи нуждающимся. Участие в реализации проекта. Просмотр спектаклей, конкурсов, видеолекций, обсуждение увиденного и услышанного. Посещение открытых занятий студентов института танца, приезжих педагогов, участие в мастер-классах ведущих педагогов страны. Проведение мероприятий внутри коллектива («Новый год», «8 Марта», «День Победы», «Международный день танца»), подготовка и проведение игр, эстафет, конкурсов, чаепития для детей коллектива и их родителей. Субботники – привитие бережного отношения к залу и его инвентарю, к костюмам, к чистоте вокруг нас.

Учебный (тематический) план

III год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Обще е колич ество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теорети ческие (час)	Практи ческие (час)	
I	Элементы классического танца	22	3	19	Опрос, открытое занятие. Экзамен по классике
1.1	Организационное занятие	1	1	-	
1.2	Изучение элементов классического экзерсиса у палки	10	1	9	
1.3	Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала	7	1	6	
1.4	Прыжки	4	-	4	
II	Элементы и движения танца «модерн»	20	1	19	Открытое занятие
2.1	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей	12	1	11	
2.2	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды	6	-	6	
2.3	Импровизация обучающихся	2	-	2	
III	Общая физическая подготовка	8	-	8	Открытое занятие
IV	Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс	8	-	8	Открытое занятие
V	Концертная деятельность	6	-	6	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
VI	Культурно-просветительская и проектная деятельность	8	3	5	Наблюдение, собеседования
	Итого	72	7	65	

Содержание курса (третий год обучения)

I. Элементы экзерсиса классического танца

Тема 1.1. Организационное занятие.

Теория:

Цели и задачи обучения. Требования к обучающимся. Перспективный план учебных занятий, репетиций, постановок, концертной деятельности. Расписание занятий. Беседа с родителями о задачах, перспективах занятий. Задачи перед родительским комитетом. Подготовка к выступлениям. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2. Изучение элементов классического экзерсиса у станка.

Теория: Понятия: battements développés tombés, pirouette en dehors et en dedans, fouetté без вращения, grand battements jetés на полупальцах.

Практика:

Battements développés tombés во всех направлениях и из позы в позу

Pirouette en dehors et en dedans с приема relevé (2 оборота)

Fouetté с вращением по 2-4 раза с окончанием в сторону и sur le cou-de-pied

Grand battements jetés на полупальцах во всех направлениях и в позах.

Тема 1.3. Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала.

Теория:

Понятия: battements fondus en tournant, flic-flac en tournant, tours lents, temps lié, tours sur le cou-de-pied и tîne-bouchou с grand plie, grands battements jetés balances, fouetté.

Практика:

1. Battements fondus en tournant на $\frac{1}{4}$

2. Flic-flac en tournant et en dedans en face и из позы в позу

3. Tours lents в позах: вперед, назад - attitude, arabesque, в сторону – écartée en dehors et en dedans

4. Temps lié на 90° с tour en dehors et en dedans

5. Tours sur le cou-de-pied и tîne-bouchou с grand plie по I, V позициям, во 2-ой половине года с окончанием в позу на 90°

6. Grands battements jetés balancés в сторону с работой корпуса

7. Наклоны и подъем в I, II, IV arabesques

8. Fouetté на 45° (4-8 раз)

Тема 1.4. Прыжки.

Теория:

Понятия: grand assemblé saut de basque, grand fouetté saut, перекидное jetés (entrelacé).

Практика:

1. Grand assemblé с приемов: pas coupé, pas glissade, pas faili.
2. Saut de basque – изучается по диагонали с приемов: pas glissade, pas chasse, coupé – шаг подряд 4-8 раз.
3. Grand fouetté saut с шага – coupé вперед на croise в позы I arabesque, attitude efface.
4. Перекидное jetés (entrelacé)-изучается по диагонали с pas chasse, pas de bourrée.

II. Элементы и движения танца «модерн»

Тема 2.1. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей

Теория:

Понятия «центр», «гравитация», «баланс», «контракция», «релаксация», «curve», «arch», «roll down», «roll up» «twist», «tilt», «drop», «swing»

Практика:

Упражнения, включающие понятия «центр» и «гравитация», «изоляция». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела, в динамике. Упражнение на дыхание. Упражнения на развитие подвижности стопы, рук. Упражнения для рук. Упражнения на середине зала стоя, сидя, лежа. Изучение и отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса. Cross: Вращения. Шаги примитива, в реп манере, с мультипликацией и вспомогательные шаги: «tap step», «camel walk», «spider walk», «sugar leg». Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, в сторону). Основные прыжки классического танца в сочетании с руками, корпусом и параллельными позициями ног.

Тема 2.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды

Практика:

Закрепление навыков и умений полученных ранее. Нарботка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Четкое понимание «что танцуешь», а главное «как». Закрепление особенностей техники исполнения танца модерн в развернутых комбинациях: battement tendus, port de bras, adagio. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в

развернутых комбинациях: battement tendus, battement tendus jetes, adagio, rond de jambe par terre, port de bras.

Тема 2.3. Импровизация обучающихся

Теория: Понятия: «соло», «дуэт», «трио», «ансамбль»

Практика: Целенаправленный характер импровизаций, отражение эмоционального состояния по заданию. Коллективный танец. Контактный танец. Сольная импровизация, дуэт, трио, ансамбль.

III. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения по кругу, на месте. Общеразвивающие упражнения сидя и лежа для укрепления мышц стопы, живота, рук, ног. Развитие выворотности, растяжка. Прыжки. Постепенное увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа урока. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов.

IV. Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс

Практика: Индивидуальная работа с исполнителями. Разучивание движений и отработка элементов с солистами. Разучивание движений и отработка элементов с группами исполнителей. Индивидуальные и сводные репетиции концертных номеров. Освоение заданного сценического пространства. Подготовка коллектива к выступлениям.

V. Концертная деятельность

Практика: Подготовка и проведение открытых занятий. Участие в отчетном концерте, в концертах посвященных различным праздникам. Участие в конкурсах районного, городского, областного, Всероссийского и Международного уровней.

VI. Культурно - просветительская и проектная деятельность

Теория: Принципы проектной деятельности. Основные тенденции в развитии танцевального искусства в мире. Применение в жизни конкретного ребенка умения хорошо танцевать, эмоционально раскрепощаться, трудиться, работать в коллективе. Пропаганда здорового образа жизни.

Практика: Посещение домов престарелых, детских домов, оказание благотворительной помощи нуждающимся. Участие в реализации проекта. Просмотр спектаклей, конкурсов, видеолекций, обсуждение увиденного и услышанного. Посещение открытых занятий студентов института танца, приезжих педагогов, участие в мастер-классах ведущих педагогов страны. Проведение мероприятий внутри коллектива («Новый год», «8 Марта», «День Победы», «Международный день танца»), подготовка и проведение игр, эстафет, конкурсов, чаепития для детей коллектива и их родителей. Субботники – привитие бережного отношения к залу и его инвентарю, к костюмам, к чистоте вокруг нас.

1.4. Планируемые результаты реализации образовательной программы

Предметные:

- владеет техникой классического и современного танцев;
- серьёзно интересуется танцем как достоянием культуры;
- владеет элементами актерской техники, необходимыми в танцевальных постановках.

Метапредметные:

- способен передавать посредством танца определенное образно-эмоциональное состояние;
- развиты самоконтроль, самодисциплина, потребность в саморазвитии;
- развиты исполнительские качества и навыки, необходимые танцовщику для работы над хореографическим произведением любого жанра и стиля.

Личностные:

- выражена потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях танцем;
- развиты компетенции коммуникации, кооперации, креативность и критическое мышление;
- проявляется устойчивый интерес к профессии хореографа.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Выходные дни	31.12 – 09.01
6	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- Кабинет хореографии.
- Станок
- Зеркала
- Музыкальный центр
- Гимнастические коврики - 24 шт.
- Утяжелители 0,5 кг - 20 пар
- Скакалки - 15 шт.
- Диски, флэш карты
- Костюмы
- Реквизит для хореографических постановок

Кадровое обеспечение:

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «хореография», владеющей навыками преподавания классического, современного и эстрадного танца.

Методическое обеспечение:

Основные методы обучения:

- *Методы визуального и аудиального восприятия*, которые способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений и связок, демонстрацию мастер-классов в формате видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию визуальной и музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет навыки танцоров.

- *Поисковый метод* используется при реализации постановок на основе импровизаций и идей обучающихся.

- *Метод использования слова* (вербальный) — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,
- беседа, обсуждение

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся:

• *Метод целостного освоения упражнений* и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

• *Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии**

проектной деятельности и личностно-ориентированного обучения, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Воспитательная часть программы реализуется следующим образом:

1. Беседы о требованиях, предъявляемых концертно-конкурсной деятельности, к поведению в социуме.
2. Тематические беседы о хореографии и мастерстве танцора, профессии хореографа.
3. Посещение родителями открытых уроков и концертов.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей, посещение мастер-классов, концертов хореографических коллективов
7. Участие в благотворительных концертах, посещение с концертами социальных учреждений.

Информационное обеспечение

Важным условием для получения результатов является применение:

- Аудиозаписей для разминки;
- Аудиозаписей для музыкального сопровождения номеров;
- Видеоматериалов с выступлениями хореографических коллективов, методикой исполнения движений;
- Создание и администрирование интернет сообщества студии (группа ВКонтакте, WhatsApp), в которых происходит обсуждение актуальных вопросов, публикация фото и видеоматериалов с выступлений студии, видео мастер-классы.

Электронные ресурсы с материалами по хореографии:
<https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>

<http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi>

<http://lessons-pv.ru/tanci-813.html>

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы контроля:

- отчетный концерт;
- участие в конкурсах разных уровней;

-зачетные мероприятия по стретчингу и ОФП;

-открытые занятия для родителей.

Оценочные материалы, позволяющие оценить уровень освоения программы, представлены в Приложении: «Карта развития физических данных», «Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств», «Сводная карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметная компетентность)»

Список литературы

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке
Психолого - педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. Бабакин, Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. и др. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 128 с.
2. Бакланова, Т.И. Педагогика современного танца/ Т.И. Бакланова.- М.: Планета музыки, 2019. 160 с.
3. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.
4. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в современной хореографии / И.Г. Есаулов. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань, 2017. - 141 с.

Литература для родителей:

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и танцы». - М.: ВАКО, 2018.- 204 с.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого

движения.- Ярославль, 2019. – 164 с.

3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2018. – 112 с.

4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 2017. – 186 с.

5. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-пресс, 2018. – 134 с.

Литература, рекомендуемая обучающимся:

1.Журналы «Искусство ». Подшивка за 2008-2021 гг.

2. Журналы «Балет». Подшивка за 2000-2021 гг.

3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,2016

4. Видеоматериалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

Рекомендуемые сайты:

1. <http://www.horeograf.com/page/35>

2. <https://infourok.ru/drugoe.html>

3. <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>

4. <https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>

5. <http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi>

6. <http://lessons-pv.ru/tanci-813.html>

Карта развития физических данных (по 5-балльной шкале)

ФИ ребенка

возраст

группа

№	упражнение	показатели			примечание
		сентябрь	декабрь	май	
1.	Прыжок с места				
2.	Пресс (30 сек)				
3.	Шпагат: - Правый - Левый - Поперечный				
4.	«Мостик» - Высота - Расстояние от рук до ног				
5.	Отжим от пола				
6.	Стопа				
7.	Ахилл				
8.	«Бабочка»				
9.	«Французская лягушка»				
10.	«Коробочка»				
11.	Подвижность плечевого сустава: - Ширина по скакалке - Угол наклона				
12.	Скакалка (30 сек)				
13.	Наклон вперед до пола				
14.	Наклоны в сторону с палкой				

Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств обучающихся

Ф.И. обучающегося	Усвоение социальных норм и правил	Способность к конструктивному взаимодействию	Ориентация на успех	Трудолюбие	Личная организованность	Ответственность	Самоконтроль результатов личной деятельности	Инициативность	Овладение необходимыми трудовыми предметными навыками	Установка на ЗОЖ	Средний балл
1.											
2.											

Оценочная шкала:

1балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

2балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

3балла – оптимальный уровень (качество присутствует);

4балла – продвинутый уровень (качество развито).

Сводная карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметная компетентность)

№ п/п	Показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень освоения дополнительной образовательной программы
		А	Б	В баллах (А+Б):2
1				
2				

Оценочная шкала: 1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); 2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); 3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025