



Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебрянникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## Развитие ребенка средствами хореографии 3 степень

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, 2024 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 ГАНУО 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 ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 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 объём – 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	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>I</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	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	
<b>II</b>	<b>Элементы и движения танца «модерн»</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	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	
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>IV</b>	<b>Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>V</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
<b>VI</b>	<b>Культурно-просветительская и проектная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Наблюдение, собеседования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### 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  $90^\circ$

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, échappé 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 dehons 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	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>I</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	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	
<b>II</b>	<b>Элементы и движения танца «модерн»</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	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	
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>IV</b>	<b>Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>V</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
<b>VI</b>	<b>Культурно-просветительская и проектная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Наблюдение, собеседования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 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  $45^\circ$  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  $90^\circ$
- Grands battements jetés balances в сторону с работой корпуса
- Наклоны и подъем в I, II arabesques
- Fouetté на  $45^\circ$  (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 tandus, port de bras, adagio. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: battement tandus, battement tandus 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

### III год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по каждой теме или разделу
			Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>I</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	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	
<b>II</b>	<b>Элементы и движения танца «модерн»</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	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	
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>IV</b>	<b>Постановка танцевальных номеров и репетиционный процесс</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
<b>V</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Концерты, конкурсы. Отчетный концерт
<b>VI</b>	<b>Культурно-просветительская и проектная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Наблюдение, собеседования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 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  $90^\circ$  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  $90^\circ$

6. Grands battements jetés balancés в сторону с работой корпуса

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

8. Fouetté на  $45^\circ$  (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	Ф.И. обучающегося	Показатели	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