

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ И ДОСУГА "ЭСТЕТИКА"

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 28.03.2023 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАУ ДО «ЦВД Эстетика»  
Приказ № 112/1-о/д от 28.03.2023г.



Цивилёва И.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ТАНЦА»

**Уровень программы:** стартовый, базовый  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** от 6 до 18 лет  
**Срок реализации:** 1 год - 72 часа  
**Разработчик:** старший педагог  
дополнительного образования  
Кузнецова Оксана Юрьевна

Новочеркасск  
2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
3.2 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.....	13
3.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	14
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	17
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</u> .....	22

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы соотносится с тенденциями современного развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно- эстетическом и нравственном развитии
- выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Обучаясь по этой программе, учащиеся научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в коллективе, дадут представление об актерском мастерстве и импровизации.

**Актуальность** образовательной программы по хореографии заключается в возможности объединения различных танцевальных техник и дисциплин, позволяющих через движение и музыку получить мощный инструмент для развития кинестетического интеллекта учащегося. Формировать его эмоциональную сферу, музыкальность, артистичность и координацию, воздействуя на его двигательный аппарат, развивая слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее и воспитательное воздействие.

**Отличительная особенность.** В отличие от типовых программ, данная программа направлена на интеграцию танцевального и театрального искусства. Для этого в программу включены занятия по выработке пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, танцевальных комбинаций.

**Новизна программы.** Новизна программы состоит в ее универсальности для разных категорий и возрастов детей и опирается на большой опыт педагогов-хореографов. При освоении программного материала, учащиеся сталкиваются с основами анатомии и биомеханики, у них вырабатывается пространственное воображение с геометрическими формами, развивается ассоциативное мышление. Программа ориентирована на индивидуальные особенности учащегося, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она органически сочетает в себе словесные методы обучения, нехарактерные для данного направления: беседа, объяснения, рассказ, анализ и практику хореографии, Занятия по данной программе побуждают учащихся к дальнейшему развитию творчества и воображения, потребности в самовыражении в танце.

**Цель:** создание условий для самореализации и творческого развития детей, воспитание гармонично развитой личности на основе формирования компетентций в области хореографии.

**Задачи:**

**обучающие:**

- формирование культуры движения на основе овладения детьми навыками и умениями в области классического, народного, современного, историко-бытового танца;
- формирование умений согласовывать свои движения с музыкой;
- формирование исследовательских навыков, творческого потенциала;
- формирование физической готовности принимать процесс обучения;

**развивающие:**

- развитие мотивации к обучению хореографии;
- развитие креативности, фантазии и потребности детей в творческой деятельности;
- развитие музыкальных и физических данных учащихся, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности;

**воспитательные:**

- воспитание ценностно-личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, толерантности;
- формирование навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- формирование и развитие коммуникативных качеств, умения адаптироваться в современном социуме;
- формирование способности целенаправленно трудиться;

**Характеристика программы**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирует художественное «я» через музыку и движение. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Направленность художественная.

Тип – разноуровневая

Вид – модифицированная

Уровень освоения – стартовый, базовый

Выбирая формы и методы организации учебной деятельности педагогом учитываются индивидуальные и возрастные особенности учащихся, их потенциальные возможности.

**Объем и срок освоения программы** Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов – 72 часа.

### **Режим занятий**

Занятия по программе проводятся в две смены, в зависимости от возможностей учащихся и режима работы школ. Занятия проводятся один раз в неделю 2 часа, продолжительность занятия 2 по 30 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся, с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в специально оборудованном балетными станками классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов. Работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день

### **Тип занятий**

*Основные формы занятий:* практические, комбинированные, тренировочные (репетиционные), игровые занятия, тематические программы, видео и мультимедиа занятия.

Большое значение имеет воспитательная работа:

- разработка творческих заданий учащихся
- организация поездок, экскурсий, планирование досуговых мероприятий (разработка сценариев, организация и подготовка)
- взаимодействие с родителями (организация и проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч с родителями)
- организация совместной деятельности детей и взрослых (вечера отдыха, выезды, дни рождения)

**Форма обучения** – очная, с возможностью дистанционного обучения. Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 7-18 лет. К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава учащихся и конкретных условий работы с группой учащихся.

**Наполняемость группы** Группа учащихся формируется исходя из площади хореографического зала в соответствии СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 х. Наполняемость групп по данной программе составляет 8-16 человек. Группы формируются преимущественно по возрастному принципу и имеющейся первоначальной подготовки у учащихся.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Раздел 1 «Основы хореографии»</b>					
1.1	<b>Введение.</b> Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.	1		1	Опрос, беседа
1.2	<b>Основы хореографии</b>	5	6	11	Опрос, беседа, зачет
	История хореографии	2		2	
	Виды хореографии – классическая хореография – народная хореография – историко-бытовой/бальный/танец – современная хореография	3	5	7	
	Хореографическая азбука/терминология	1	1	2	
	итого по разделу	6	6	12	
<b>2. Раздел 2 «Музыкально-ритмическое развитие»</b>					
2.1	Музыкальная азбука	1	1	2	Опрос, беседа, зачет
	Ритмика – танцевально-ритмические упражнения – музыкально-ритмические игры		6	6	
	итого по разделу	1	7	8	
<b>3. Раздел 3 «Хореографическая практика»</b>					
3.1	Классическая хореография	2	5	7	зачет, открытый урок, концерт
	Народная хореография	1	4	5	
	Историко-бытовой/бальный танец	1	3	4	
	Современная хореография	1	6	7	
	Партерный экзерсис	1	20	21	
	итого по разделу	6	38	44	
<b>3. Раздел 4 «Развитие сценических навыков2»</b>					
4.1	Основы дыхания в хореографии	1	1	2	зачет, концерт
	Актерское мастерство		1	1	
	Импровизация в хореографии		1	1	
	Творческая работа учащихся		2	2	
	итого по разделу	1	5	6	
5.1	<b>Итоговое занятие</b>		2	2	открытый урок
<b>Итого по программе</b>		<b>14</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	

## Содержание учебного плана

Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень теоретической и технической сложности материала в зависимости от состава учащихся и конкретных условий работы с группой учащихся.

## Примерный перечень теории и практики.

### Раздел 1. Основы хореографии

1.1. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.

1.2. Знакомство учащихся с понятием «танец», его истоками. Как овладевают этим искусством, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь, правила поведения в хореографическом классе).

История хореографии. Изучение происхождения и назначения танца, особенности танцев древности, воспитательное значение хореографии.

Виды хореографии: классическая хореография, русская школа классического балета, танец как средство создания образа, мастера русского балета. Народная хореография, особенности русского народного танца, роль скоморохов в развитии народной хореографии, сценический народный танец. Историко-бытовой/бальный/танец, пластическая культура средневековья, бытовые танцы Европы эпохи Возрождения, становление общеевропейского бального танца. Современная хореография, история развития джаз-танца, "свободный" танец Айседоры Дункан и афро-американский джазовый танец, основные школы танца-модерн: техника М. Грэхем, Д. Хамфри и Х. Лимона, техника М. Каннин-гема.

Хореографическая азбука/терминология:

- понятие «осанка», постановка корпуса
- анатомические названия частей тела
- танцевальное приветствие, поклон
- понятие «экзерсис», значение «экзерсиса» в хореографии
- понятие основных позиции ног/рук, preparation
- положение округленной или удлиненной руки, волна рук
- понятие «стопа», «пулупальцы», flex/point—положение стопы, releve
- понятие «гибкость тела», растяжка, волна корпуса, «выворотность ног»
- упражнения развивающие гибкость тела
- понятие напряжения и расслабления
- упражнения на напряжения и расслабления мышц тела
- понятие «координация», музыкально-ритмическая координация
- понятие повороты и вращения

### 2. Музыкально-ритмическое развитие

Музыкально-ритмическая деятельность состоит из ритмических упражнений, построений и перестроений, музыкальных игр. Для развития музыкальности, формирования восприятия музыки, развития чувства ритма и лада



используются специальные упражнения, способствующие развитию музыкальности и обогащению музыкально — слуховых представлений. Также эти упражнения способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

### 2.1. Музыкальная азбука

- музыкальные размеры 4/4; 2/4,  $\frac{3}{4}$
- понятие «характер музыки»
- сильные и слабые доли,
- длительности, ритмический рисунок,
- понятие «музыкальный период, предложение, фраза»

Ритмика: формирование восприятие музыки, развития чувства ритма и лада. Обогащение музыкально-слуховых представлений. Развитие умений координировать движения с музыкой. Во время занятий используются:

- танцевально-ритмические упражнения
- музыкально-ритмические игры

## 3. Хореографическая практика

### 3.1. Классическая хореография. В рамках этого раздела изучаются:

- классические позиции рук/ног
- классический экзерсис (plie, battement tendu, port de bras, releve, pas glissade, en dehors, en dedans, rond de jambe par terre, grand battement jette),
- понятие «квадрат»
- allegro, танцевальные шаги, танцевальный бег
- упражнения на ориентацию в пространстве
- разучивание танцевальных этюдов

Народная хореография:

- поклон в русском характере
- народно-характерные положения рук/ног для мужского и женского танца
- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»
- понятие «притоп», притопы - одинарные, двойные, с подскоком, в сочетании с движением рук
- «гармошка», на месте, с продвижением
- «припадание» - по 3-ей позиции, на месте, с продвижением в сторону
- «веревочка» простая: у опоры, на середине зала
- «ковырялочка» простая, с притопами
- «дробь», народный «ключ», народная «хлопушка»
- простой приставной шаг на всей стопе, на полупальцах по 1 позиции
- простой приставной шаг с притопом
- кадрильный шаг с каблука
- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу)
- пружинящий шаг
- хороводный шаг
- хороводный шаг с остановкой ноги сзади, с выносом ноги вперед на носок
- переменный ход вперед/назад

– упражнения на ориентацию в пространстве: основные перестроения по рисунку танца, «воротца», «карусель».

– разучивание танцевальных этюдов

Историко-бытовой/бальный танец: подскоки, раг польки, раг вальса. Учащиеся учатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, перенимая манеру исполнения танцев того времени. Большое внимание уделяется работе в паре, что имеет большое значение для данного направления. Также в рамках темы «Историко-бытовой танец» изучается:

– история возникновения разучиваемого танца;

– понятие о характере и манере исполнения историко-бытовых танцев;

– поклон/реверанс в историко-бытовом танце;

– шаги: бытовой, танцевальный;

– «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;

– положения рук в паре: основная позиция, «корзиночка»;

– движение в паре: боковой «галоп» простой/с притопом (по кругу, по линиям);

– легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед;

– легкий ход/бег вокруг партнера;

– легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону;

– исполнение отдельных фигур, элементов, соединение в рисунок, формирование культурой движения в этом направлении хореографии;

– Полька: характерные положения ног/рук; раг польки (по одному, по парам); раг польки в сочетании с подскоками; «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; «подскоки» в повороте (по одному и по парам).

– Вальс: характерные положения ног/рук; основной вальсовый шаг; понятие «вальсовый квадрат»; раг вальса (по одному, по парам); раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

– Чарльстон: характерные движения ног/рук; основное движение – «чарльстона»; двойной чарльстон; чередование одинарного и двойного чарльстона; чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом; пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.

– Польский танец «Мазурка»: характерные положения ног/рук; волнообразное движение руки; основной ход -- «ключ» одинарный двойной; заключение одинарное и двойное; раг balance в характере «Мазурки»; кабриоли - по полу, в прямом положении, с продвижением в сторону; раг marche; раг gala-вперед с акцентом на первую долю

Современная хореография. Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

В раздел входит:

– расслабление и напряжение мышц тела

- понятие contraction/release в положении сидя, стоя
  - основные позиции ног: I, II, III, V
  - понятие параллельное положение ног, «расширенная(широкая) позиция»
  - основные позиции рук: press-poz, I, II, III, V
  - понятие «изоляция», упражнения на изоляцию и координацию
  - изоляция, движение по «квадрату»
  - простые комбинации на изолированную работу головы, плеч и рук, грудной клетки
  - demi plie, grand plie I, II позициям
  - releve по I, II параллельным позициям
  - battement tendu, releve по I, II параллельным позициям
  - grand battement
  - основные джазовые элементы:  
twist торса,  
flat back,  
deep body bend,  
twist, swing,  
roll daunt/roll app,  
kick (пинок)
  - *cross -передвижение в пространстве*  
ориентация в пространстве, простейшие пространственные перестроения,  
«броуновское движение»,  
понятия: точки сцены, линии, движение по кругу, диагонали,  
прыжки: с двух ног на две(jump),  
temps sauté,  
шоссе,  
grand battement с продвижением
  - разучивание танцевальных комбинаций
- Партерный экзерсис. Подготовка тела к положению работы стоя. Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага:
- упражнения stretch – характера
  - frog position («лягушка»)- колени согнуты, стопы вместе)
  - первая позиция (ноги вместе), вторая позиция (ноги в стороны)
  - четвертая позиция или «swastika»
  - джазовый шпагат
  - положения ног – flex, point
  - contraction, release в упоре на коленях, body roll в положении сидя
  - grand batman в положении лежа, в упоре на коленях
  - упражнения на изоляцию

– общая физическая подготовка. развитие силы и силовой выносливости кардио-упражнения. упражнения на ловкость и координацию. Эстафеты *Эл. малой акробатики*

– выходы на маленькие мостики, выход на большой мостик; стойка на лопатках «березка»; перекаты вперед, назад, упоры в руки, стойки

#### **4. Развитие сценических навыков**

4.1. Основы дыхания в хореографии. Значения дыхания в хореографии - научить танцора управлять механизмами дыхания, предупреждать утомление, избегать явления так называемой мёртвой точки, то есть чувства стеснения в груди. Для изучения в данной теме предлагается:

- краткие сведения об анатомии и физиологии органов дыхания;
- основы организации правильного дыхания;
- значения дыхания в хореографии;
- носовое дыхание, механизмы дыхания;
- дыхание и хореографические упражнения.

Актерское мастерство. Для танцора очень важно уметь выражать свои чувства и эмоции в движении, мимикой. Поэтому учащиеся получают навыки актерского мастерства:

- история развития актёрского мастерства;
- хореография как сценическое искусство;
- характер, манера, музыкальность, грим, жесты;
- пантомима – пластика мимики и жеста;
- этюды: животных, характеры людей.

Импровизация в хореографии, один из важнейших элементов танцевальной науки, поэтому детям для изучения предлагаются следующие упражнения:

- четыре формы Лабана: стена, спица, шар, спираль;
- понятие движения: быстро/медленно, ускорение/замедление;
- понятие сознательного/бессознательного движения;
- упражнение «Следуй за мной» - повтор движения ведущего;
- упражнение «Чтение книги» - прочитав строчку из книги, танцор пробует выразить ассоциативный смысл через танец, обращая особое внимание на глаголы и прилагательные;
- упражнение «Перекручивая кинолентку»- повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая кинолентку.

Творческая работа учащихся помогает развитию творческих способностей учащихся. Эта работа проводится через специальные творческие задания.

#### **2.2 Календарный учебный график**

Календарный учебный график размещен в приложении 1 к данной образовательной программе

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое оснащение**

*Материально-техническое обеспечение включает:*

- балетный класс (80-120 кв.м), имеющий качественное напольное танцевальное покрытие и высокие потолки(не менее 3 метров);
- двухрядная балетная опора (станки) стационарная и балетная опора мобильная;
- зеркала на двух стенах;
- сплит-система;
- вентиляционная система;
- панорамные окна;
- качественное искусственное освещение;
- раздевалки девочки/мальчики, душевые;
- кулер с водой;
- гимнастическая скамейка;
- коврики гимнастические, «карематы»
- кубики для йоги;
- фитнес-резины различной направленности;
- скакалки;
- ролл-мат, гимнастические маты для акробатики;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- переносной бумбокс, работающий не только от сети, акустическая система
- телевизор
- кварцевая лампа
- ноутбук, телевизор для просмотра выступлений и работы над ошибками
- игровой, танцевальный реквизит

*Информационное обеспечение программы:*

- журналы по хореографии
- фотоматериалы
- видеозаписи; - аудиозаписи

##### **Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную установленном порядке.

### 3.2 Формы контроля и аттестации

График проведения аттестации обучающихся регламентируется локальными актами ОУ: положением и годовым учебным графиком учреждения

Таблица 2

**Форма контроля и аттестация**

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входной	ежегодно, в начале учебного года (сентябрь)	Проверка начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся; выявляется уровень владения обучающимися базовыми знаниями и умениями	опрос тестирование
промежуточный контроль	в течение учебного года в соответствии с календарным учебным графиком	проверка усвоения новых знаний, умений и навыков, выявление уровня усвоения материала, предъявление родителям результатов подготовки по программе	открытый урок, концерт
Итоговый контроль	по окончании уровня обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	открытое занятие итоговый урок

Итоговый контроль освоения программы проводится один раз в год в мае, в форме открытого занятия для родителей или участников других коллективов.

Эффективность реализации программы зависит от соблюдения точной последовательности в обучении: по принципу от простого к сложному, учёта уровня возрастных особенностей детей, систематичности и непрерывности хореографической деятельности.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- самооценка учащегося
- журнал посещаемости
- отзывы детей и родителей

### 3.3 Планируемые результаты

Таблица 3

Знать / Уметь	Компетентности	
	В личностно-социальном аспекте	Профильные (базовые)
<b>Личностные</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть принципами простейшей координации;</li> <li>- развить навык взаимодействия с пространством, с группой;</li> <li>- правила техники безопасности во время занятий хореографии</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- готовность принимать процесс обучения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развития коммуникативности и эмпатии;</li> <li>- преодоление страха, неуверенности, застенчивости, затруднений;</li> <li>- формирование качеств - старательность, дисциплина, настойчивость в преодолении трудностей, проявление инициативы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышением уровня культурного развития</li> <li>- способность определять причины возникающих трудностей и способы их устранения</li> <li>- способность сравнения, сопоставления</li> </ul>
<b>Предметные</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить понятия: осанка,</li> <li>- понимать что такое выворотность, гибкость, растяжка;</li> <li>- знать основные позиции рук и ног</li> <li>- уметь перестроиться в простейшие линейные фигуры;</li> <li>- правила поведения на сцене; культура исполнителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственностью за собственный и коллективный результат</li> <li>- обретение устойчивого интереса и чувства любви к хореографическому искусству</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность решать творческие задачи,</li> <li>- развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации)</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать право/лево;</li> <li>- иметь понятие о характере музыки (быстрая, медленная)</li> <li>- соединять движение в соответствии с музыкальным счетом;</li> <li>- прогнозировать результаты работы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность ко взаимодействию со сверстниками,</li> <li>- умение работать в команде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план действий,</li> <li>- способность проводить исследования;</li> <li>- умение выделять главное и второстепенное, обосновывая свой выбор</li> </ul>

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы занятий: тренировочные, тематические, комбинированные, репетиционные, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, лекции, праздники, видео и мультимедиа занятия.

Используются следующие формы проведения занятий:

занятие-знакомство

практическое занятие

мастер-класс;

творческая мастерская

занятие – игра, игры-соревнования

*Конечным продуктом является танцевальные этюды, или танцевальное произведение на соответствующую возрасту учащихся тему. Это дополнительно мотивирует учащихся к более глубокому и качественному изучению учебного материала.*

##### **Методы организации обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

– *метод вербального воздействия* -- беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения. Важным здесь является не только краткость, точность и конкретность, но и интонация и сила звучания слов. Педагогу важно уметь говорить образно

– *эмоциональный метод* -- подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений

– *метод наглядности* – объяснение и показ движений, посещение концертов, просмотр видеоматериалов. Наглядность повышает качество и быстроту обучения, ее необходимо учитывать на всех этапах обучения;

– *научности* – обоснованность элементов, движений и всего построения урока в целом

– *постепенности* – равномерное нарастание нагрузки в учебном процессе, увеличение объема и интенсивности работы, постепенное усложнение задач

– *всесторонности* – повышения уровня всестороннего развития-главного условия. При этом методе у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие опорно-двигательного аппарата, для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

– *сознательности и активности* – сознательное и активное использование средств учебного процесса

– *повторности и систематичности* -- закрепление и развитие полученных знаний в процессе обучения

– *доступности* – показывает зависимость системы планирования занятий в зависимости от подготовки учащихся. Доступность связана с методами систематичности и постепенности



- *коллективности в сочетании с индивидуализацией* – дает наилучшие результаты в учебном процессе всей группы. Группа состоит из разных учащихся и у каждого свои физические особенности и подготовка, поэтому учет индивидуальных черт необходим в коллективе
- *прочности* – определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовки, владение техникой исполнения
- *стимулирования и мотивирования учебной деятельности* – мотивация учебной деятельности, разного рода поощрения проделанной работы для формирования чувства ответственности, обязательств и интересов включает в себя метод стимулирования
- *частично-поисковый, исследовательский*: предполагает более активную познавательную деятельность учащихся. Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно, метод способствует более глубокому усвоению танцевального материала
- *метод рецензий* – это анализ учеником содержания креативного продукта своего товарища, столкновение разных перцептивных гипотез и возможность их понимания и принятия. Более того, и сама рецензия является креативным продуктом, который может оценивать уже сам учитель
- *проблемный метод* - это метод, в ходе которого подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением.

Концептуальные основы программы «Азбука хореографии» строятся на идеях развивающего обучения Давыдова В.В., Якиманской И.С, Амонашвили Ш.А., Бондаревской Е.В., Богуславского М.В., предполагающие гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку на следующих принципах:

- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть)
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность
- принцип сотрудничества и единства требования
- принцип компетентного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного и успешного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление.

## **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста. В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Диагностические материалы размещены в приложении 2.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **1. Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой.**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
14. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **2. Список литературы, используемой при составлении программы**

1. Антропова Л. Методическое пособие по теории и методике преподавания классического танца – Орел, 1999
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.; Рольф, 1999.
3. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театрально - хореографических и культурно -просветительных училищ. Изд. 3-е М., «Просвещение», 1977.
4. Ваганова А. Основы классического танца – Санкт – Петербург: Издательство «Лань», 2000.
5. Веретенников И. Белгородские карагоды – Белгород: книжное издательство «Везелица», 1993
6. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца – М.; Гуманит. изд. центр «Владос», 2002
7. Джим Холл. Уроки танцев – М.: АСТ «Астрель», 2008

8. Жиров С. Народная художественная культура Белгородчины – Белгород, 2001.
9. Заикин И. Областные особенности народного танца – Орел, 1999
10. Климов А. Основы русского народного танца – М.; издательство Московского госуд. института культуры, 1994
11. Настюков Г. Народный танец на самодеятельной сцене – М.; Профиздат, 1976
12. Полонский В. Терминология классического танца – Смоленск, 1999.
13. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии – М.; издательство «Искусство», 1968.
14. Пуртова Е. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего проф. образования – М.; Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
15. Смирнов И. Искусство балетмейстера: Учебное пособие для студентов культ. - просвет. факультета. Вузов культуры и искусств – М.; Просвещение, 1986.
16. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы – М.; «Искусство», 1996.
17. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998.

#### **Модерн-танец**

18. Власов В. Г. Модерн, «стиль модерн». — Новый энциклопедический словарь изобразительного искусства. В 10 т. — СПб.: Азбука-Классика, 2006. — Т. V. — С. 556—577.
19. Власов В.Г. Триада «историзм, стилизация, эклектика», и постмилленизм в истории и теории искусства // Электронный научный журнал «Архитектон: известия вузов». — УралГАХУ, 2018. — № 3.
20. Озджевиз, Е.Л. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов: 2015, 2016 (2-е изд), 95с.: ил.
21. Сарабьянов, Д.В. Стиль модерн: Истоки. История. Проблемы. [Текст]: М.: Искусство, – 2016. – 293, с ил.
22. Карпенко В.Н., Чалова А.И. Современный танец в России: размышления вслух // Культура и время перемен. — 2018. — № 1 (20). — С. 8. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32827138>
23. Никитин В. Ю. Современный танец или contemporary dance? // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. — 2016. — № 4. — С. 77—96. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29117811>
24. Сироткина, И.Е. Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников [Текст]: М.: изд. 2-е, испр. и доп. СПб, 2016. – 232 с.
25. Перечень элементов экзерсиса. Современный электронный учебник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/4815> доступ свободный – (25.08.2020).

26. Электронно-библиотечная система изд-ва «Лань». Современная литература по хореографии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/1945?category=2611>
27. Система упражнений, «партерной гимнастики» на уроках классического танца». [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoeiskusstvo/library/2018/05/17/sistemauprazhneniy-parternoy-gimnastiki-na-urokakh>
28. История стиля модерн — из истории. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://webplus.info/>.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Правила поведения в ЦВД. Инструктаж по технике безопасности и ПБ.	2		групповая		Устные
2		Происхождение и назначение танца	2		групповая		Наблюдение
3		Воспитательное значение хореографии	2		групповая		Наблюдение
4		Особенности танцев древности	2		групповая		Наблюдение
5		Анатомические названия частей тела	2		групповая		Наблюдение
6		Понятие «осанка», постановка корпуса. Танцевальное приветствие, поклон	2		групповая		Наблюдение
7		Музыкальный размер 2/4	2		групповая		Наблюдение
8		Понятие «характер музыки»	2		групповая		Наблюдение
9		Ритмический рисунок	2		групповая		Наблюдение
10		Танцевально-ритмические упражнения	2		групповая		Наблюдение
11		Классические позиции рук/ног	2		групповая		Наблюдение
12		Понятие «классический экзерсис»	2		групповая		Наблюдение
13		Понятие allegro,	2		групповая		Наблюдение
14		Танцевальные шаги, танцевальный бег	2		групповая		Наблюдение
15		Поклон в русском характере	2		групповая		Наблюдение
16		Народно-характерные положения рук/ног	2		групповая		Наблюдение
17		Понятие «притоп», притопы - одинарные, двойные	2		групповая		Наблюдение
18		«Гармошка», на месте, с продвижением	2		групповая		Наблюдение
19		История возникновения разучиваемого танца	2		групповая		Наблюдение
20		Понятие о характере и манере исполнения народных танцев	2		групповая		Наблюдение
21		Положения рук в паре: основная позиция, «корзиночка»	2		групповая		Наблюдение
22		Движение в паре: боковой «галоп» простой/с притопом (по кругу, по линиям)	2		групповая		Наблюдение Анализ

23	Расслабление и напряжение мышц тела	2		групповая		Наблюдение
24	Понятие contraction/release в положении сидя	2		групповая		Наблюдение
25	Понятие параллельное положение ног	2		групповая		Наблюдение
26	Основные позиции ног: I, II, III	2		групповая		Наблюдение
27	Основные позиции рук: press-poz, I, II, V	2		групповая		Наблюдение
28	Основы восстановительной гимнастики	2		групповая		Наблюдение
29	Упражнения stretch – характера	2		групповая		Наблюдение
30	Положение frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе)	2		групповая		Наблюдение
31	Первая позиция в партере (ноги вместе)	2		групповая		Наблюдение
32	вторая позиция в партере (ноги в стороны)	2		групповая		Наблюдение
33	Краткое сведение об анатомии и физиологии органов дыхания	2		групповая		Наблюдение
34	Основы организации правильного дыхания	2		групповая		Наблюдение
35	Понятие движения: быстро/медленно, ускорение/замедление	2		групповая		Наблюдение
36	Итоговое занятие	2		групповая		Наблюдение Анализ
	<b>Итого</b>	<b>72 часа</b>				



## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Тест на определение хореографических способностей детей после обучения

*Тесты на определение хореографических способностей предполагают проверку чувства ритма, музыкального слуха, способности копировать движения, \_\_\_\_\_ растяжку, двигательную память.*

1. Проверка «выворотности» ног (поставить ноги по I позиции; поза «бабочки» на портере).

Рисунок 1.

Исходная позиция



"Бабочка"



Рисунок 2. Поза

2. Проверка «музыкальности» (промаршировать на месте под музыку; ритмично хлопать в ладоши под музыку; повторить (простучать) за педагогом простую ритмическую последовательность)
3. Проверка «координации движений» (повторить за педагогом комбинации движений).
4. Проверка «растяжки» (исполнить «Grand battement» у станка; «шпагат» на портере).

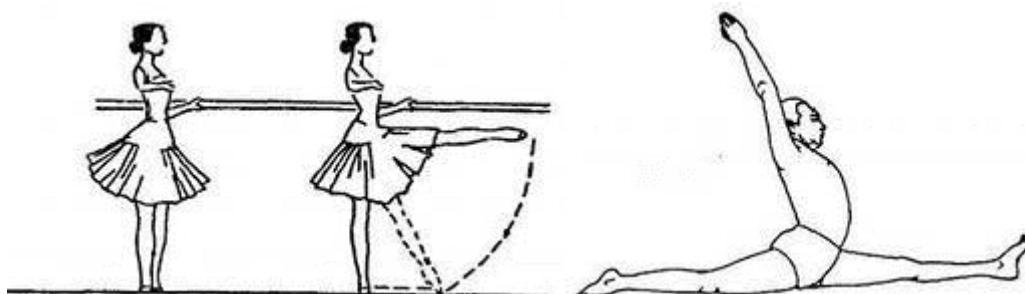


Рисунок 3 Grand battment у станка. Шпагат на портере

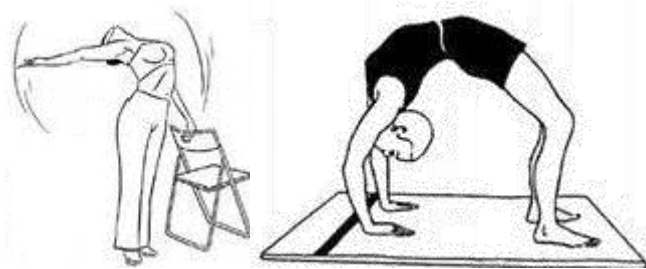


Рисунок 4. Перегиб корпуса у станка. "Мост"

5. Проверка «гибкости» тела  
(исполнить перегиб корпуса у  
станка; выполнить  
«мост» на середине зала)

6. Проверка «прыгучести» (выполнить «трамплинный прыжок»).

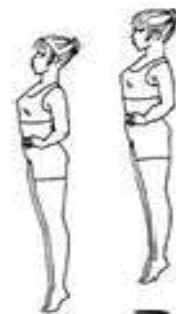


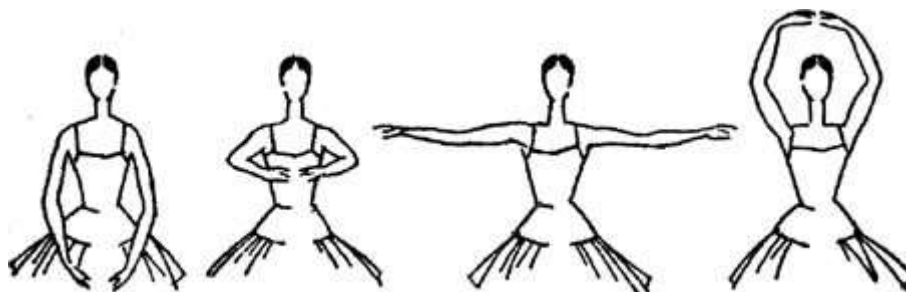
Рисунок 5. Выполнение "Трамплинного прыжка"

### Диагностические материалы на знание основных элементов

1. *Выполнение элементов классического/джазового экзерсиса (лицом к опоре):*
  - основные позиции ног в классическом и джаз-танце: I, II, III, V
  - основные позиции рук в классическом и джаз-танце: подготовительное положение – press-poz, I, II, III, V
  - простые комбинации на изолированную работу головы, плеч и рук в положении стоя
  - demi plie, grand plie I, II выворотной/параллельным позициям
  - releve по I, II выворотной/ параллельным позициям
  - джазовый элемент twist торса
  - flat back вперед
  - простые комбинации
2. *Выполнение элементов партерной гимнастики:*
  - положений ног – flex, point
  - frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);
  - джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
  - «мост»
  - стойка на «лопатках»
  - перекат вперед/назад
  - contraction, release в упоре на коленях
  - body roll в положении круазе сидя
  - grand batman вперед, из положения, лежа на спине.

*Теория:*

1. Что такое – квадрат?
2. Определите позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп.  
А) 1 позиция    Б) 3 позиция    В) 6 позиция
3. Обведите подготовительную позицию рук.

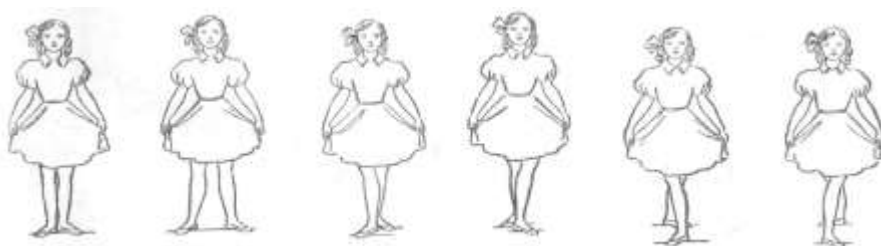


4. Что означает положение головы «ан фас»?  
А) Прямо    Б) Вполоборота    В) Боком
5. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».  
А) Plie (Плие)    Б) Battement tendu (Батман тандю)    В) Arabesques (Арабеск)
6. От чего зависит ритмический рисунок и темп танца?  
А) От характера музыки    Б) От инструментов, которые звучат в мелодии  
В) От названия мелодии.

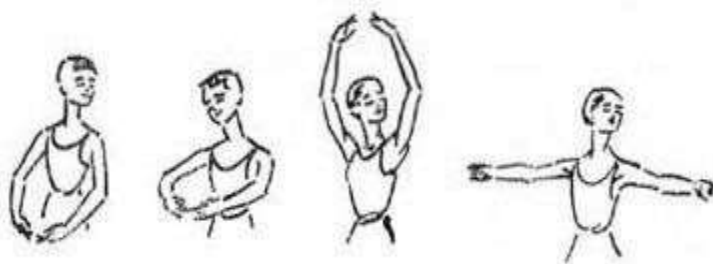
**Варианты итоговой диагностики**

*Тестовые задания*

1. Найди на картинке 1 и 2 позицию ног.



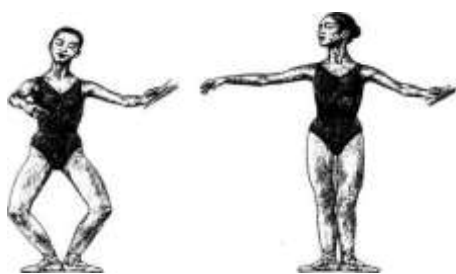
2. Обозначь позиции рук.





3. На каком рисунке показано упражнение «пордебра»?

4. Какое упражнения экзерсиса выполняют девочки на картинке?



5. «Определи музыкальный жанр». Дай характеристику музыкальному произведению, просчитай ритм (на примере музыкального произведения)

6. Выполнить у станка упражнения:

- demi plie, grand plie I, II выворотной/параллельным позициям
- releve по I, II выворотной/ параллельным позициям
- twist торса, flat back вперед

### Варианты итоговой диагностики

#### *Выполнение элементов классического/джазового экзерсиса*

##### *У станка (боком к опоре)*

1. batman tendus вперед, в сторону, назад
2. batman tendus с турами
3. batman tendus jete по всем направлениям
4. batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve
5. rond de jambe par terre an dehor u an dedane.
6. Упражнения свингового характера
  - grand batman вперед swing
  - grand batman назад swing

##### *На середине:*

1. позиции ног в джазовом танце
2. позиции рук в джазовом танце

##### *Теория*

1. Что такое an dehor, an dedan?
2. Что такое синкопа, начало движения затактом?
3. Музыкальный квадрат, фраза, предложение

## Тест «Уровень творческого развития»

1. Предложить учащемуся рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние



Радость



Недовольство



Злость



Грусть

Усталость



2. Воображение.

Игра «Расскажи без слов». Предложить учащемуся «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» -- без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.