

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18

---

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,  
[ekbschool18@gmail.com](mailto:ekbschool18@gmail.com) / сайт: [школа18.екатеринбург.рф](http://школа18.екатеринбург.рф)

Рассмотрено:

Педагогическим советом  
от 13.04.2020  
Протокол № 7

Утверждено:



Директор МБОУ СОШ № 18

Е. Г. Пономарева

Приказ № 93-од от 17.04.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Современная хореография»**

Художественная направленность

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор–составитель:

Родионова Ирина  
Викторовна

Педагог ДО

Екатеринбург  
2020

## Пояснительная записка

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и получении дополнительного образования. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребёнком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» имеет **художественную направленность**.

При организации дополнительного образования детей опирается на следующие приоритетные принципы:

**Комфортность:** атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

**Погружение** каждого ребенка в творческий процесс: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

**Опора на внутреннюю мотивацию:** с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.

**Индивидуальный подход:** создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом.

**Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности:** общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

**Принцип интеграции:** интегративный характер всех аспектов развития личности ученика: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

Реализация дополнительной общеобразовательной Программы предусматривает исполнение нескольких дополнительных общеразвивающих художественных **направлений:**

- по классической хореографии «Классический танец»
- по современной хореографии «Contemporary dance»
- по детской йоге
- по растяжке «Stretching»
- актерско-танцевальной направленности «Импровизация»

**Актуальность** программы заключается в том, что комплекс данных направлений, представленных в программе, формирует у ребенка развитие здорового тела (правильная осанка, сильные мышцы, что является основой для поддержания корпуса, работоспособность суставов).

**Особенностью** программы является блочно-тематическое планирование. Каждый блок представлен работой определенных тем. А также комплексный подход к созданию и поддержанию здорового тела, через грамотно построенный комплекс различных систем упражнений.

**Адресат программы:** предназначена для обучения детей школьного возраста от 8 до 15 лет. В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, допущенные врачом к занятиям танцами.

Целью занятий является развитие творческих способностей обучающихся, духовное развитие личности; воспитание мира чувств, эмоциональной отзывчивости, развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластичность, умение двигаться в такт музыке, чувство координации.

**Режим занятий.** Занятия проводятся **2 раза в неделю**, по два академических часа.

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

**Объем** общеразвивающей программы составляет 136 часов для первого года обучения.

**Срок освоения** – 1 год.

**Уровневость** общеразвивающей программы. Все темы занятий кружков, входящие в Программу, подобраны по принципу нарастания сложности материала и творческих заданий, что дает возможность ребенку распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат.

Для детей, поступивших на первый год обучения, проводится программа «стартового уровня» программы.

Программы художественной направленности: ориентированы на развитие общей и эстетической культуры воспитанников, художественных способностей и склонностей в выбранных видах искусства. Художественные программы отдельных направлений в зависимости от познавательных потребностей и способностей детей могут служить средством организации свободного времени, формировать процесс творческого самовыражения и общения детей, а также могут служить средством развития одаренных детей.

**Формы обучения.**

Для детей в возрастной группе от 8-9 лет характерны следующие психофизиологические особенности ребенка:

- восприимчивость, эмоциональность, впечатлительность, осознание роли физической нагрузки. Радость успехам. Стремление к совершенству. Повышение самооценки. Для данной группы детей будут проводиться следующие особенности педагогического взаимодействия на занятиях:

- Основной формой занятий является тренировочное занятие в импровизационной игре. Основная задача педагога – мотивировать ребенка к

получению удовольствия от результата своего труда, развитие волевых качеств и коммуникативных навыков.

Для детей в возрастной группе от 10-13 лет характерны следующие психо – физиологические особенности ребенка:

- впечатлительность, критичность к себе и другим, стремление к совершенству. Осознание роли физических нагрузок, роли коллектива, своего места в коллективе. Чувство ответственности за себя и других. Взаимопомощь, товарищество, дружба. Для данной группы детей будут проводиться следующие особенности педагогического взаимодействия на занятиях:

- тренировочная деятельность и постановочная работа. Особое значение приобретают посещение театров, концертов других хореографических коллективов. Участие в конкурсах, фестивалях.

**Основной формой** образовательного процесса по данной общеразвивающей программе являются занятия, которые носят групповой характер.

**Виды занятий.** Материал программы осваивается обучающимися на занятиях **различных видов:**

- Тренировочное занятие.
- Постановка танца.
- Репетиция конкурсных композиций.
- Конкурсная деятельность.
- Открытое занятие.

**Формы подведения результатов** образовательного процесса:

- открытые занятия;
- отчётные и итоговые концерты;
- конкурсы и фестивали различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный)

**Цель программы:**

Формирование умения создавать художественный образ через применение умений исполнения танцевальных элементов.

**Задачи:**

- развивать творческие способности у школьников через занятия в кружках;
- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворить потребности детей в занятиях по интересам.

Учебный (тематический) план первого года обучения

	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
	<b>Классический танец</b>	34			
1.	Основные позиции классического танца.		1	8	Показ упражнений обучающимися.
2.	Упражнения на развитие выворотности, подъемов.		1	24	Показ упражнений обучающимися.
	<b>Современный танец Contemporary dance</b>	34			
1.	Основные понятия Contemporary dance		2	2	

2.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.		1	14	Показ упражнений обучающимися
3.	Танцевальные комбинации			15	Показ танцевальных комбинаций обучающимися
	<i>Детская йога</i>	34			
1.	Основные асаны		4	30	Показ Асан обучающимися
	<b>Stretching</b>	34			
1.	Разогрев			6	
2.	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц		2	26	Показ упражнений Обучающимися
	Итого:	136	11	125	

### **Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

Обучение детей первого года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве: коллективно – порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально – ритмическое развитие обучающихся.

#### **1. Классический танец**

##### 1.1. Основные позиции классического танца

#### **Теория:**

История возникновения классического танца

#### **Практика:**

Демонстрация основных позиций рук ( подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук), объяснение правильности положений.

Демонстрация позиций ног ( первая, вторая, третья, четвертая, шестая), объяснение правильности положений.

##### 1.2. Упражнения на развитие выворотности, подъемов

#### **Теория:**

Показ видеоматериалов с упражнениями

#### **Практика:**

Упражнения такие как: раливе у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям, батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.

#### **2. Современный танец**

##### 2.1. Основные понятия Contemporary dance

#### **Теория:**

История возникновения Contemporary dance

#### **Практика:**

Показ разминочного комплекса

2.2. Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей

**Теория:**

Объяснение в терминах правильности названий того или иного упражнения. Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз» **Практика:**

Выполнение упражнений в партере (свинги, ролл даун, ролл ап, перекаты)

2.3. Танцевальные комбинации

**Практика:**

Упражнения на развитие равновесия

Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали. Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны.

Танцевальные шаги

Танцевальные комбинации.

Разучивание танцевальных элементов в развитии:

смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.

3. *Детская йога*

3.1. Основные асаны из йоги

**Теория:**

Рассказ об истории возникновения йоги как комплекса упражнений

**Практика:**

Демонстрация и объяснение в правильности выполнений базовых асан(упражнений на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов) таких как: поза лотоса, собака мордой вниз, поза кобры и др.

4. **Stretching**

4.1. Разогрев

**Практика:**

Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц, таких как:

Разминка шеи

Разминка плечевого сустава

Разминка тазобедренных и коленных суставов

4.2. Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц

**Теория:**

Объяснение обучающимся для чего необходима растяжка как в повседневной жизни, так и для тех, кто занимается танцами.

**Практика:**

Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде наклонов и прогибов.

**2.1. Календарный учебный график**  
**1 год обучения (34 часов)**  
**1раз в неделю по 1 учебному часу**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1-4	1неделя	История возникновения классического танца	Групповая, индивидуальная	4	Опрос учащихся.
5-8	2 неделя	Основные позиции классического танца	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
9-12	3 неделя	Демонстрация основных позиций рук	Групповая	4	Наблюдение
13-16	4 неделя	Правильность положения (подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук)	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
17-20	5 неделя	Демонстрация позиций ног	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
21-24	6 неделя	Упражнения на развитие выворотности, подъемов	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
25-28	7 неделя	Упражнения валие у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям,	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
29-32	8 неделя	Упражнения батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
33-36	9 неделя	Основные понятия Contemporary dance	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
37-40	10 неделя	Показ разминочного комплекса	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
41-44	11 неделя	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
45-48	12 неделя	Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз»	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
49-52	13 неделя	Танцевальные комбинации	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
53-56	14 неделя	Упражнения на развитие равновесия Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение

57-60	15 неделя	Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны. Танцевальные шаги Танцевальные комбинации.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
61-64	16 неделя	Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
65-68	17 неделя	Основные асаны из йоги	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
69-72	18 неделя	Рассказ об истории возникновения йоги как комплекса упражнений	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
73-76	19 неделя	Демонстрация и объяснение в правильности выполнений базовых асан (упражнений на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины))	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
77-80	20 неделя	Упражнения на растяжку, на раскрытие суставов) таких как: поза лотоса, собака мордой вниз, поза кобры и др.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
81-84	21 неделя	Основные асаны из йоги	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
85-88	22 неделя	Основные асаны из йоги	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
89-92	23 неделя	Основные асаны из йоги	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
93-96	24 неделя	Разогрев. Стретчинг.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
97-100	25 неделя	Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
101-104	26 неделя	Разминка шеи Разминка плечевого сустава	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
105-108	27 неделя	Разминка тазобедренных и коленных суставов	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
109-112	28 неделя	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
113-116	29 неделя	Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка»	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение



117-120	30 неделя	Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде наклонов и прогибов.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
121-124	31 неделя	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
125-128	32 неделя	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Открытое мероприятие
129-132	33 неделя	Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Открытое мероприятие
133-136	34 неделя	Современная хореография: подведение итогов	Групповая, индивидуальная	4	Открытое мероприятие

***Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы:***

- создание коллектива, сохраняющего дружеские отношения не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни;
- сформированное представление о собственной значимости, а также о значимости дополнительных занятий в творческой сфере.

По окончании изучения данной общеразвивающей программы у обучающихся должны быть следующие ***результаты***:

- Самостоятельно могут построить алгоритм действий
- Умеют разогревать мышцы и подготавливать тело для исполнений движений
- Самостоятельно умеют выполнять все упражнения, изученные в программе
- Самостоятельно могут оценивать степень освоения упражнений
- Уверенно ведут и чувствуют себя на сцене
- Самостоятельно могут исполнить танцевальный номер на различного рода танцевальных конкурсах
- Знают названия танцевальных элементов классического танца, современного танца, названия асан из йоги
- Знают основные позиции танца
- Знают историю возникновения классического балета и современного танца «Contemporary dance»
- Знают терминологию из классического танца и современного на французском и английском языках соответственно
- Знают упражнения, способствующие укреплению и развитию мышц, связок и

суставов

- Знают упражнения на координацию движений ног, рук, корпуса, головы
- Имеют основные знания безопасной деятельности в хореографическом классе

***Материально-техническое обеспечение:***

1. Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами.
2. Форма для занятий хореографией: купальник, юбочка, футболка, шорты, балетные тапочки, носочки белые, балетное трико.
3. Концертные костюмы.
4. Коврики – 15 шт.

***Информационное обеспечение:***

- Видео-материалы по классическому и современному танцу
- Аудио-материалы для проведения занятий по классическому, современному танцу, по йоге и растяжке.

***Формы промежуточной и итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной программы для обучающихся:***

В начале учебного года:

- беседа, смотр, игровая форма проведения занятий.

В течение всего учебного года:

- педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, где будут проверяться знания исполнения таких упражнений как:

1.) В классическом танце:

Экзерсиз у станка:

- Preparation, demi – plié, battements tendus, battementstendu c demi – plié, passé par terre, « endehois» и « endedahs». Iформaportdebras.
- Battement tendusjetespigue.

Эксерсиз на середине зала:

- Позы, положения, связанные с понятием croise, efface.
- Арабески 1, 2, 3 (положение рабочей ноги на полу).
- I форма port de bras.
- «Ан фас», «Эпольман», «Эпольманкруазе», «Эпольманэфасе»

2.) В современном танце:

- «баланс», «Контракшн», «Релиз», «Ролл даун», «Ролл ап», «Свинг»
- Упражнения на технику contemporary

3.) В импровизационном танце:

- Исполнение определенного коллективного задания и без музыкального сопровождения

В середине и конце учебного года или курса обучения:

– открытое занятие, отчетный концерт, конкурсные выступления.

### ***Список литературы:***

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – М.: Просвещение, 1983. – 208с.
2. Музруков Г.Н. Упражнения для развития гибкости: Издательство «Искусство», 1968. – 247с.
3. Н.В. Зарецкая Танцы для детей младшего и среднего школьного возраста – СПб.: Издательство «Лань», 2014. – 256 с.
4. Т. Барышникова, Азбука хореографии– Л.: Искусство, 1981. – 262с.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений сред.профессионального образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.:ил.
6. Савчук О., Бойдакова Н, Картовых Н., Школа танцев для детей от 3 до 14 лет – М.: Просвещение, 1983. – 224с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Пономарева Екатерина Геннадиевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023