

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО  
с Управляющим советом  
протокол №1 от 03.05.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
от 06.05.2024 № 81-ОД  
И.о.директора ТОГАОУ «Школа  
№3 – Центр профнавигации и  
развития карьеры» В.Б. Яковлева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТАМБОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

**«Знакомство с миром танца»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**

Уровень: базовый

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Тамбов, 2024

Пояснительная записка . . . . .	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы. . . . .	3
Отличительные особенности программы (новизна) программы. . . . .	4
Цели и задачи программы . . . . .	5-6
Формы организации образовательной деятельности и режим занятия . . .	6
Планируемые результаты освоения программы . . . . .	7
Содержание программы . . . . .	8
Учебный (тематический) план . . . . .	8
Содержание учебного (тематического) плана . . . . .	9-10
Формы контроля и оценочные материалы . . . . .	10
Организационно-педагогические условия реализации программы . . . . .	10-14
Список литературы . . . . .	15-16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Знакомство с миром танца»** относится к *базовому уровню* и имеет *художественную направленность*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Знакомство с миром танца»** направлена на получение базового объема знаний, умений и навыков в области современной хореографии, развитие творческих способностей детей, расширение кругозора в области современного хореографического искусства.

Хореография - один из древнейших видов искусства, обладает огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека.

Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

В настоящее время происходит подъем интереса детей и подростков к современному танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Занятия танцами воспитывают детей, закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор. Способствуют гармоничному развитию детей, учат их выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

Хореография является действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения дети приобретают навыки музыкальности, пластичности, координации, актерского мастерства, у них формируется красивая осанка, развивается художественный вкус.

Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику, уверенности в себе.

**Отличительные особенности (новизна) программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Знакомство с миром танца**» разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ «Хореография» Заболотской М.А. (Программно-методическое обеспечение образовательного процесса детского объединения дополнительного образования. Сборник образовательных программ. Серия «Дополнительное образование детей: мастерство и творчество». Сборник №9. / под ред. З.А. Каргиной, к.п.н., доц. - Издательство «ИСК» 2006) и «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю.

Отличительной особенностью программы «Знакомство с миром танца» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, классический танец, ритмика, стрейтчинг), акцент ставится на изучение современной хореографии.

Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у детей формируются: творческие способности,

эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучение основным движениям классического танца, основам различных техник современного танца.

- Расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма.

- Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в современном танце.

**Развивающие:**

- Физическое развитие через систему специальных упражнений.

- Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, музыкального слуха.

- Развитие музыкально-исполнительских способностей.

- Развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач.

- Развитие устойчивой мотивации к занятиям современной хореографией.

### **Воспитательные:**

- Развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность (работа в команде).
- Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели.
- Воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

### **Категория обучающихся**

#### **Возраст обучающихся**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Количество обучающихся в группе: от 12 до 20 человек.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 380 часов (5 групп):

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

1 группа – 76 часов (38 недель × 2 часа в неделю);

#### **Формы организации образовательной деятельности**

##### **и режим занятий**

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

##### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 час.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Предметные результаты***

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные позиции ног и рук классического танца (экзерсис у станка);
- понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг», «центр»;
- понятия «ровная спина», «вытянутая стопа», «стопа флекс»;
- комплекс упражнений стрейтчинга;
- назначение разогрева, его последовательность;
- понятие «музыкальное вступление»;
- понятие «танцевальный образ».

### ***Уметь:***

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца;

### ***Будет развито:***

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость; пластичность;
- воображение.

*Воспитано:*

- дисциплина;
- навыки поведения на сцене;
- уважение к педагогу
- внимание к другим обучающимся.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный (тематический) план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	-	11	11	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	7	8	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	-	2	2	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	1	11	12	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	1	9	10	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	2	4	6	Педагогическое наблюдение
8.	Постановка танцевальных номеров	-	20	20	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	-	5	5	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговая аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 38 учебных недель;
- одну учебную группу.

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **1-й год обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Теория. Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

Практика. Первичная диагностика.

#### **2. Разминка (разогрев)**

Теория. Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа».

Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по II и VI позиции ног. Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с вытянутыми коленями, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

#### **3. Партерная гимнастика**

Теория: Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика: Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

#### **4. Танцевальные движения по диагонали.**

Теория. Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

#### **5. Движения классического танца.**

Теория: Постановка корпуса, позиции ног и рук классического танца. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *battemeht tendus*, *passé*, *releve*.

Практика: Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: упражнения на постановку корпуса, головы. Постановка рук, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Сценическое положение *allongey юбочки*. Позиции ног 1, 2, 3 (полувыворотню).

### **6. Современная хореография**

Теория: Основные позиции рук (*press-роз*, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L). Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр). Положения ног (*Point* и *Flex*), положения корпуса (*Contractjон*, *Release*).

Практика: Позиции рук и ног джаз танца. Исполнение простых комбинаций с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (*Contractjон*, *Release*) на середине зала.

### **7. Танцевальная импровизация**

Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика: Упражнения на раскрепощение. Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

### **8. Постановка танцевальных номеров.**

Теория: Понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг». Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Практика: Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

### **9. Концертная деятельность.**

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика: Участие в концертах различного уровня.

### **10. Итоговое занятие.**

Практика: Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Открытое занятие для родителей. Выступления, обучающихся с лучшими номерами.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

*Промежуточный контроль* проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме открытого занятия.

*Итоговая аттестация* (отчетный концерт) проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Формы итоговой аттестации – отчетный концерт, участие в концертной программе.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Кадровые условия***

Педагог дополнительного образования по хореографии.

### ***Организационные условия***

Основная форма учебно-воспитательной работы – групповые занятия.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Режим занятий составлен на основе Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Принцип движения от простого к сложному, предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые хореографические движения в разминке и

диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Предусматривается знакомство с основами техники джаз-танца и основами классического балета. Основной упор делается на развитие природных способностей, приобщение детей к хореографическому искусству.

Дети изучают характерные элементы современного танца: ритмичность, динамику, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации.

Большую роль в развитии творческих способностей детей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от ребенка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе ребенка перед зрителем. Обычно первый «страх сцены» уходит постепенно путем регулярного участия в концертах на разных площадках и перед разными категориями зрителей. Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более смелым, свободным на сцене, проводятся беседы его перед выступлениями, посещение концертных программ профессиональных артистов, обучение детей на их примере.

Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок подбирается с учётом возрастных особенностей детей. Музыкальный материал должен быть доступен для восприятия и понимания ребёнка.

Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок — это, в основном, произведения зарубежных современных композиторов и поп-исполнителей, классика в современной обработке и аранжировке, произведения русского народного творчества в современной обработке.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания, результатам творческой деятельности. Во время бесед уделяется большое внимание

формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися между собой.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

#### **Условия организации образовательного процесса**

• танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;

- паркет;
- комната для переодевания;
- аудио и видео аппаратура;
- аудио и видео материалы.

### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035).
8. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Ленинград- Москва: Искусство, 1963.
10. Заболотская М.А. Хореография. Изд-во Искусство, С.-Петербург, 1998г.

11. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М. 1989г.
12. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М., 1989.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: Один из лучших, 2004.
14. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп. Студия «Диваданс». - С.-Петербург, 2005.
15. Руднева С.Д. и Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение. - М., 1972.
16. Письменская А. Хип-хоп и R'n'B — танец. - Студия «Диваданс». С-Петербург. 2005.
17. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975.