

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**  
620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36  
E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.рф

**УТВЕРЖДЕНА**  
**Решением Педагогического совета**  
МАОУ – СОШ № 148  
Протокол № 1 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ – СОШ № 148 **Е. С. Голованова**  
Приказ № 248-О от 30.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**хореографической студии  
«Ветер перемен»**

**Возраст детей – 6-14 лет  
Срок реализации – 5 лет**

**Автор – составитель программы:**  
Таракановская Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург  
2022**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное общеобразовательная организация – средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №148
<b>Адрес реализации программы</b>	г. Екатеринбург, улица Бебеля, дом 150
<b>Полное название программы</b>	Программа хореографической студии «Ветер перемен»
<b>Направленность программы</b>	Художественная
<b>Сведения о разработчиках</b>	Таракановская Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Срок реализации программы</b>	5 лет
<b>Возраст обучающихся</b>	6-14 лет
<b>Вид программы</b>	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – общекультурная;
<b>Цель программы</b>	Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
<b>Образовательные уровни</b>	Стартовый уровень
<b>Форма реализации программы</b>	групповая
<b>Формы мониторинга результативности</b>	<p>Способы отслеживания и контроля знаний умений, и навыков – входная, промежуточная, итоговая диагностика, а также текущая диагностика: отчётные концерты, конкурсы, фестивали. Основными условиями проведения диагностических процедур являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● исследование каждого воспитанника на протяжении всего цикла обучения,</li> <li>● оценивание результатов диагностики того или иного ребёнка путём их сопоставления с результатами предыдущих проверок.</li> </ul> <p><b>Формами проведения диагностик являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● текущий контроль,</li> <li>● контрольные занятия,</li> <li>● отчётные концерты,</li> <li>● творческие задания,</li> <li>● самоконтроль и анализ педагогом и детьми каждого занятия.</li> </ul>
<b>Результативность реализации программы</b>	<p>Результативность деятельности оценивается по схеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● критерии оценки,</li> <li>● содержание критерия,</li> <li>● показатели/индикаторы.</li> </ul> <p>Показатели и индикаторы разработаны образовательной организацией на основе планируемых и в соответствии со спецификой дополнительной общеразвивающей программы. Они отражают динамику образовательных достижений обучающихся, а также активность и результативность</p>

	их участия образовательных, творческих и социальных, в том числе разновозрастных, проектах, школьном самоуправлении, волонтерском движении. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляется в ходе различных мониторинговых исследований.
--	--

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. Пояснительная записка

**Нормативная база.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир вокального искусства» (далее - ДООП), разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

- Локальный акт «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ – СОШ №148».

**Актуальность программы.** Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю- танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Дополнительная общеобразовательная программа относится к **программам художественной направленности**, так как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей и склонностей, носит ярко выраженный креативный характер.

Программа является **модифицированной**, она составлена опираясь на программы и учебные пособия авторов: Барышниковой Т. «Азбука хореографии», Борзова Е. «Программа народно – сценический танец», Гусева Г. «Методика преподавания народного танца», Никитина В. «Джаз – модерн танец» и Пинаевой Е. преподавателя хореографических дисциплин Пермского областного колледжа искусств и культуры «Ритмика и танец» и «Классический танец».

**Новизна программы** заключается в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий. Обучение в хореографическом кружке – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно- эстетического образования; создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развития способностей, а

также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознано живёт в каждом из нас.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

**Уровень реализации программы** – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ является то, что искусство танца не стоит на месте, оно продолжает развиваться, появляются различные новые направления. Современный эстрадный танец позволяет расширить возможности воспитанников кружка в разных жанрах хореографии. Дети должны понимать, представлять и уметь выразить материал эстрадного жанра. В обучение хореографией вводится «Актёрское мастерство», где воспитанники ансамбля учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием.

Программа **адресована** детям 6-14 лет.

**Объём и срок освоения программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы –160 часов в год. Курс «Ветер перемен» изучается из расчета 4,5 часа в неделю. Занятия организуются после 30-минутного перерыва после основных занятий. После 45 минут теоретических занятий организуется перерыв длительностью 10 мин. Занятия заканчиваются не позднее 20.00 часов. Рекомендуемая кратность занятий в неделю и их продолжительность в Учреждении регулируется СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Срок реализации программы.** Программа предусматривает **пятилетнее обучение.** На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений и навыков. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

1. Ритмика и танец
2. Основы классического танца
3. Основы народно-сценического танца
4. Современная хореография (джаз-модерн танец)

**Формы организации деятельности** на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная;
- подгрупповая.

**Формы проведения занятий:** практическое занятие, конкурс, игра, мастер-класс, самостоятельная работа, праздник, презентация, творческая мастерская, класс-концерт, открытое занятие, фестиваль.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа. Занятия организуются после 30-минутного перерыва после основных занятий. После 45 минут теоретических занятий организуется перерыв длительностью 10 мин. Занятия заканчиваются не позднее 20.00 часов. Рекомендуемая кратность занятий в неделю и их продолжительность в Учреждении регулируется СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Целью данной программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи программы:**

- Воспитание музыкальных способностей.
- Формирование двигательных навыков и умений.
- Развитие физических данных, координации движения, пластики.
- Овладение свободой движения.

### **Психолого-педагогические принципы**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика).

Раздел «Ритмика и танец» рассчитан на два года начального обучения. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока.

Дисциплина «Основы классического танца» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин, базируется на основе программы по предмету «Ритмика и танец» для начальных классов, в которую введено изучение первоначальных элементов классического танца.

В классическом танце, построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

Третьим разделом программы является «Основы народно - сценического танца». Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передавать национальный стиль и манеру народного танца. Народно- сценический танец играет большую роль в создании репертуара коллектива.

Программа по народно - сценическому танцу определяет основной подход к предмету, объем и распределение материала по году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или

уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

Раздел «Современная хореография» является синтезированной дисциплиной хореографического образования. Целями данного предмета является расширение возможностей хореографического искусства, знакомство и овладение новыми видами танцевальной техники, развитие импровизационных способностей.

Содержание раздела «Современная хореография» может постоянно изменяться, непрерывно пополняться новыми знаниями с помощью курсов, семинаров, специальной литературы и видеоматериала.

### 1.3. Учебный план

#### Первый год обучения

Наименование темы	Количество часов	
	теория	практика
Ритмика и танец	10	62
Основы классического танца	2	20
Постановочно – репетиционная работа		50
<b>Итого</b>	144	

#### Второй год обучения

Наименование темы	Количество часов	
	теория	практика
Ритмика и танец	6	38
Основы классического танца	6	32
Основы народно-сценического танца	6	32
Постановочно-репетиционная работа		60
<b>Итого</b>	180	

#### Третий год обучения

Наименование темы	Количество часов	
	теория	практика
Основы классического танца	5	47
Основы народно-сценического танца	5	47
Основы современного танца	5	47
Постановочно-репетиционная работа		60
<b>Итого</b>	216	

#### Четвертый год обучения

Наименование темы	Количество часов	
	теория	практика

Основы классического танца	5	47
Основы народно-сценического танца	5	47
Основы современного танца	5	47
Постановочно-репетиционная работа		60
<b>Итого</b>	<b>216</b>	

#### **Пятый год обучения**

Наименование темы	Количество часов	
	теория	практика
Основы классического танца	5	47
Основы народно-сценического танца	5	47
Основы современного танца	5	47
Постановочно-репетиционная работа		60
<b>Итого</b>	<b>216</b>	

### **1.4. Содержание курса Первый год обучения**

#### **I. Ритмика и танец**

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений. Владение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности.

##### 1) Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении

- Характера музыки (веселый, грустный)
- Темпа (медленный, быстрый)
- Динамических оттенков (громко, тихо)
- Куплетной формы (вступление, запев, припев)
- Жанров музыки (марш, песня, танец)

##### 2) Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Исполнение различных видов шагов.

Виды рисунков танца:

- Круг
- Змейка
- Цепочка
- Квадрат
- Колонна
- Шеренга
- Диагональ

Виды шагов и ходов

- Танцевальный шаг с носка
- Шаг с пятки
- Шаги на полупальцах
- Приставной шаг
- Маршевый шаг
- Галоп
- Подскок

- Легкий бег
- Бег «лошадки»

### 1) Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса

- Наклоны головы вперед, назад и в стороны
- Повороты головы вправо и влево
- Круговые движения головой
- Вытягивание головы вперед и в стороны
- Подъем и опускание плеч вверх, вниз и поочередно

Упражнения для рук

- Подъем и опускание вверх-вниз
- Разведение в стороны
- Сгибание в локтях
- Круговые вращения «мельница»
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе
- Сгибание кистей вниз, вверх
- Вращение кистями

Упражнения для корпуса

- Наклоны вперед, в стороны
- Перегибы назад
- Повороты корпуса
- Круговые движения в поясе
- Расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Упражнения для ног

- Полуприседания.
- Подъем на полупальцы.
- Подъем согнутой в колене ноги.
- Сгибание и разгибание вперед, в сторону.
- Выпады вперед, в стороны.
- Разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопе.
- Отведение стопы наружу, внутрь.
- Круговые движения стопой.

Прыжки

- На обеих ногах.
- На одной (по два, по четыре, по восемь на каждой ноге).
- Прыжки с просветом (из 6 позиции во 2 позицию и обратно).
- Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку.
- Подскоки.
- Легкий бег.

### 2) Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

Движения в образах «зайца», «лисы», «кота» и т.д. Эти упражнения развивают у детей творческие и актерские способности, приучают детей к импровизации.

### 3) Гимнастика

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу. Задача партерного экзерсиса повисить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц связок.

## **II. Основы классического танца**

Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практические занятия

- Позиции рук - подготовительная, 1, 2, 3

Упражнения у станка (лицом к станку)

- Позиции ног - 1, 2, 3, 5
- Деми плие – полуприседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается лицом к станку в 1, 2, 3 позиции
- Батман тандю – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги (в колене, в подъеме, пальцах), развивающие силу эластичность ног. Изучается лицом к станку из 1 и 3 позиции
- Деми рон де жамб партер (ан деор и ан дедан) – круговое движение ноги по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам: вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад.
- Батман релеве лян на 45 градусов – медленное поднимание ноги. Развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге. Изучается в сторону, позже вперед.
- Наклоны корпуса в сторону
- Перегибы корпуса назад
- 1 пор де бра
- Прыжки по 1 и 6 позициям

### **Программные требования 1-го года обучения**

Уметь различать характер и темп музыки. Уметь строиться в колонну по одному, по двое, по четыре на месте и в продвижении. Иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти. Знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале. Знать позиции ног и позиции рук, владеть танцевальными шагами.

## **Второй год обучения**

### **I. Ритмика и танец**

Включается весь материал прошлого года обучения.

- 1) Элементы музыкальной грамоты
- 2) Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Положение в парах. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну. Построение круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре и обратное перестроение на месте, в продвижении.
- 3) Упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц
- 4) Упражнения на развитие художественно-творческих способностей «цирковые лошадки», «снежинки», «фигуристы» и т.д
- 5) Гимнастика

### **II. Основы классического танца**

Повторяются в более ускоренном темпе упражнения в программе первого года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки работающей ноги (ку де пью), икры и колена. Подготовительное движение руки (препрасьон). Закрывание руки в подготовительное положение. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка: подготовка к прыжку, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

### **Практические занятия**

Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5.

Позиции рук - 1, 2, 3

- Деми плие в 1, 2, 5 позициях (в начале лицом к станку)
- Батман тандю с 1 позиции, позднее с 5 позиции в сторону, вперед и назад
- Батман тандю с деми плие с 1 позиции, позднее с 5 позиции
- Батман тандю жете из 1 позиции (лицом к станку)
- Батман тандю пике натянутой ногой, колющий бросок
- Батман тандю жете со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз
- Релеве лян на 45, 90 градусов
- Перегибы корпуса назад, стоя лицом к станку в 1 позиции

Прыжки разучиваются лицом к станку

- Тан леве соте по 1, 2, 5 позициям
- Па эшепе
- Шанжман де пье

### **Ш. Основы народно - сценического танца**

Все движения исполняются на середине зала.

Элементы народного танца

- Положение рук в парах
- Шаг с приставкой
- Притоп: одинарный, тройной
- Галоп
- Подскок
- «гармошка»
- «ковырялочка» без подскока и с подскоком
- Припадание
- Переменный шаг
- «Молоточки»
- «Моталочка»
- Подготовка к присядке
- Присядка «мячик»
- Полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону
- Хлопушки (одинарные) в ладоши, по бедру
- Вращение

### **Программные требования 2-го года обучения**

Уметь определять и передавать в движениях элементы музыкальной грамоты; владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног. Уметь передавать в движении сильную и слабую доли. Владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы. Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных. Иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца.

### **Третий год обучения**

#### **I. Основы классического танца**

Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан/ Эстетика, логика и техника смены эпольман ( круазе, эфасе). Координация движений рук и головы в пор де бра

Практические занятия

Повторяется весь материал, пройденный на втором году обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных комбинациях.

- Позиции ног – 4-я

- Гран плие по 1, 2, 5 позициям
- Батман тандю с 5-й позиции во всех направлениях
- Рон де жамб пар тер ан деор и ан дедан
- Батман фραπε – кудепье обхватное, носком в пол
- Релеве лян с 5-ой позиции – во всех направлениях
- Гран батман жете – лицом к станку (позже держась одной рукой за станок)
- Па де буре
- Шанжман де пье – лицом к станку
- Позы классического танца – 1-й арабеск
- Шене
- Соте – лицом к станку
- 1, 2, 3-е пор де бра

## **I. Основы народно – сценического танца**

В задачу первого года бучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших композиций русского и белорусского народных танцев. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов.

Практические занятия

Характерный тренаж (станок)

- Подготовительное движение рук к началу упражнения
- Деми плие и гран плие по 1, 2, и 5\_й позициям
- Батман тандю
- Подготовка к веревочке
- Батман тандю жете
- Рон де дамб пар тер

Упражнения на середине. Элементы русского народного танца

- Позиции ног – 1, 2, 3, 5-я открытые  
1, 2, 3, 4, 5-я прямые
- Позиции рук – 1, 2, 3
- Раскрывание и закрывание рук
  - одной рукой
  - двумя руками
  - поочередное раскрывание рук
- Притопы
  - одинарные
  - тройные
- Шаги
- «гармошка»
- Припадание в сторону по 3-й позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции
- Перескоки с ноги на ногу (подготовка к дробям)
- «веревочка» простая
- «ковырялочка»
  - с двойным притопом
  - с тройным притопом
- Дроби
- Хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)

- в ладоши
- по бедру
- по голенищу сапога

- Подготовка к присядке
- Присядка по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук
- Полуприсядки

Танцы: « Крыжачок», « Лявониха»

## **II. Основы современного танца (джаз – модерн танец)**

Уроки по джаз – модерн танцу строятся исходя из задач, поставленных педагогом. Движения изучаются в «чистом виде». На первом году обучения необходимо много времени уделять правильному исполнению изолированных движений, затем можно усложнять координацию с применением полиритмии, полицентрии и мультипликации, добавляя в комбинации танцевальные элементы и смену уровней. В дальнейшем необходимо большое внимание уделять технике импровизации, усложнению координации и ритму, увеличению темпа.

Джаз – танцем желательно овладевать после двух – трех классов классического танца. Вместе с тем джаз – танец имеет свои особенности, которые классический танец не охватывает. Прежде всего это изолированная работа корпуса, вращения и прыжки. Современный танец более демократичен, не требует большой выворотности ног, подъема стопы, которые необходимы в классическом танце.

### **Построение урока**

При подготовке урока необходимо разделить материал на части и определить для каждой время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

- Разогрев
- Изоляция
- Упражнения для развития подвижности позвоночника
- Уровни
- Кросс
- Комбинация или импровизация

Целью уроков джаз- танца является: научить владеть двигательными центрами тела по определенным направлениям; изолировать один двигательный центр от другого; двигаться синкопировано, с акцентами, следуя за ритмом.

### **Практические занятия**

- Позиции рук

Подготовительное положение – аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Первая позиция – руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» ( в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция- позиция, аналогична позиции классического танца, положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция – руки над головой. Они могут быть округлены, могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Пресс- позиция- локти согнуты, ладони впереди на косточках таза, либо на диафрагме

- Позиции ног

Параллельные позиции- 1, 2, 3, 4,5

Выворотные позиции как в классическом танце 1,2,3,4,5 (аут позиции)

Заворотные позиции (ин позиции) – 1, 2

Изоляция

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, зундари- смещение шейных позвонков. Движения выполняются вперед- назад, из стороны в сторону, крестом, квадратом.
- Плечи: поднимать и опускать плечи одно или два одновременно. Движение плеч вперед- назад, полукруги, круги.
- Грудная клетка: вперед- назад, вправо- влево
- Пелвис: движение бедер в сторону, вправо и влево; движение бедер вперед и назад.
- Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком. Основные положения рук и их варианты.
- Ноги: переводы стопы из параллельного в выворотное положение  
Упражнения для позвоночника
- Флэт бэк – вперед, в сторону
- Контракшн , релиз
- Боди ролл- вперед, в сторону
- Полукруги, круги
- Твист  
Координация
- Координация рук и ног
- Свинговое раскачивание двух центров  
Уровни
- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»
- Упражнения стрэтч- характера  
Кросс
- Шаги с трамплинным сгибанием при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Повороты и полуповороты
- Прыжки, бег.

### **Программные требования 3-й год обучения**

Знать и уметь выполнять танцевально- тренировочные упражнения. Иметь представление и характере, и манере исполнения танцев, заключенных в программу. Знать основные требования классического и народно- сценического танцев. Владеть элементарной координацией движений, постановкой корпуса, рук, ног, головы. Знать название движений (на французском языке), их перевод и значение. Знать позиции и положения рук и ног в современном танце. Уметь владеть двигательными центрами.

### **Четвертый год обучения**

#### **I Основы классического танца**

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации по степени сложности. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук и ног, позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с двух ног не две ноги, с одной на другую и с одной не две)

#### **Практические занятия**

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Дополнительно изучаются:

- Деми плие по 4-й позиции
- Гран плие по 1, 2, 5-й позициям, изучать лицом к станку, затем держаться одной рукой за станок.
- Батман тандю с 1 и 5-й позиций по всем направлениям
- Рон де жамб пар тер ан деор и ан дедан слитно
- Батман фондю – носком в пол
- Батмаб фраппе – носком в пол
- Гран батман жете – боком к станку

### Упражнения на середине

- Деми плие – по всем позициям
- Батман тандю – по 1-й позиции
- Батман тандю жете – из 1-й позиции
- 1,2, 3-е пор де бра
- Шанжман де пье
- По эшаппе на 2-ю позицию
- Па ассамблее
- Подготовка к турам

## II Основы народно-сценического танца

Второй год обучения включает в себя изучение более сложных танцевальных комбинаций, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, белорусского и вводятся элементы украинского и итальянского танцев.

### Практические занятия

#### Упражнения у станка

- Плие по прямым и открытым позициям с переводом ног различным способом
- Батман тандю
- Батман жете
- Каблучное
- Подготовка к веревочке
- Рон де жамб пар тер
- Батман дэвлеле
- Гран батман жете
- Выстукивания

#### Элементы русского танца

- Поочередное раскрывание рук
- Бытовой шаг с притопом
- Переменный шаг с притопом и продвижением вперед и назад
- Припадание в различных вариантах
- «Моталочка»
- «Веребочка»

- двойная

- с переступаниям

- «Молоточки»
- «Ковырялочка» с подскоком
- «Ключ» простой на подскоках
- Дроби

--простые на месте

-тройная дробь на месте и с продвижением

-дробная дорожка

- Хлопки и хлопушки (для мальчиков)
- Удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону
- Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога спереди крест-накрест
- Присядки
- Прыжки
- Вращения

Элементы белорусского танца

- Положение рук в паре
- Положение рук в сольном танце
- Притопы одинарные
- Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции
- Основной ход «Крыжачка»
- Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед
- Тройной притоп с поклоном

#### Элементы украинского танца

- Позиции и положения рук
- Положение рук в парном и массовом танце
- Простые поклоны на месте без рук и с руками
- Притопы
- «Веревочка»
- «Дорожка простая» (припадание)
- «Дорожка плетеная» (припадание в перекрещенном положении)
- «Выхиялястник» (ковырялочка)
- «Бегунец»
- «Голубец» на месте и с продвижением

#### Элементы итальянского танца «Тарантелла»

- Положение ног
- Положение рук в танце
- Движения рук с тамбурином
- Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад (на месте)
- Шаг с ударом носком по полу (pignes) с полуповоротом корпуса
- Бег на месте и с продвижением вперед
- Пререскоки с ноги на ногу
- Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й позиции на месте и в повороте
- Соскоки двумя ногами во 2-ю позицию с подниманием ноги перед собой накрест другой

### **III Основы современного танца (джаз- модерн танец )**

#### Изоляция

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, квадрат, усложненные комбинации движений головой
- Зундари – вперед- назад, всторону
- Плечи: подъем вверх, движение вперед – назад, вращения «крест», «квадрат», «восьмерка»
- Грудная клетка: «крест», полукруги, «квадрат», соединение в комбинации движений
- Пел вис: движения вперед – назад, из стороны в сторону, круг, полукруг, «восьмерка», соединение в комбинации изученных движений
- Руки: комбинации из движений, соединение с шагами
- Ноги: соединение с движениями рук, kick (пинок)

#### Координация

- Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров

- Движения двух центров в параллель и оппозицию
- Свинговое раскачивание двух центров  
Упражнения для позвоночника
- Флэт бэк: вперед, в сторону, круги и полукруги торсом
- Керф, арка, дипп боди бэнд, ролл
- Контракшн, релиз с одновременным подъемом ноги в воздух и перемещение в пространстве

Экзерсис на середине

- Плие
  - Батман тандю
  - Батман жете
  - Гран батман
- Кросс
- Комбинации шагов, соединение с вращениями ( на двух ногах и на одной ноге)
  - Использование контракшн и релиз во время передвижения
  - Прыжки

Импровизация

- Комбинации включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней

### **Программные требования 4-й год обучения**

Владеть методикой исполнения у станка и на середине в области классического и народно – сценического танца. Знать уровни подъема ног, понятия в вращательных движениях ан деор и ан дедан. Владеть координацией движений рук, ног, головы. Познакомиться с основными движениями народного танца. Уметь правильно их исполнять. Знать понятия флэт бэк, релиз, контракшн и уметь их выполнять. Уметь координировать несколько двигательных центров: рук, ног, корпуса.

## **Пятый год обучения**

### **I. Основы классического танца**

Культура движения рук – выразительность, техника- форс в прыжках и вращениях, закономерности переходов рук из одного положения в другое. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук. Законы равновесия – эстетика и техника.

### **Практические занятия**

Повторяется весь пройденный материал, но исполняется с более разнообразными комбинациями. В упражнения вводятся маленькие позы еффасе вперед и назад, повороты на двух ногах на 180 градусов.

- Батман фраппе на 45 градусов
- Рон де жамб пар тер на деми плие
- Батман фондю на 45 градусов
- Рон де жамб ан леер

Упражнения на середине

Проходятся упражнения изученные у станка

- 1, 2, 3, 4 –е пор де бра
- Тан лие пар тер
- Прыжки
- Сиссон ферме
- Сиссон уверт
- Сиссон на 1-й арабеск
- Шене
- Подготовка к турам по 5 –й и по 2 –й позициям

## **II Основы народно - сценического танца**

Продолжается дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Добавляются перегибания корпуса, полуповороты, активнее работают руки. На середине допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Начинается изучение элементов молдавского, татарского танцев.

#### Практические занятия

##### Упражнения у станка

- Плие плавное и резкое
- Батман тандю
- Батман тандю жете
  - с ударом работающей ноги в 5 –ю позицию
  - с одновременным ударом каблуком опорной ноги
  - сквозное по 1 – й открытой позиции
- Круговое скольжение по полу: одинарные, двойные
- Повороты стопы ( па тортъе): одинарные, двойные
- Батман фондю
- Флик – фляк

##### Элементы русского танца

- Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол
- « Ключ»
- Дробная дорожка с продвижением вперед и с поворотом
- Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением
- Дробь на « три ножки»
- « Моталочка»
- « Маятник»
- Хлопушки
- Присядки
- Прыжки
- Вращения

##### Элементы молдавского танца

- Положение рук
- Положение рук в сольном и массовом танцах
- Ход с подскоком ( на месте, с продвижением, поворотом)
- Бег ( ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед
- Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено
- Припадание (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади
- Ход на одну ногу с прыжком
- Боковой ход с каблука
- Выбросы ног крест – накрест с подскоком на одной ноге

##### Элементы украинского танца

- Ход с остановкой на третьем шаге
- «Веребочка» двойная
- « Тынок» ( перескок с ноги на ногу)
- « Выхиялястник» с угинанием
- « Голубцы» с продвижением

##### Элементы татарского танца

- Положение рук в сольном и ( парном) массовом танцах
- Скользящий шаг вперед с переступаниями на полупальцах
- Припадание
- Притопы
- Перескоки из стороны в сторону, с выносом ноги на каблук вперед
- Переступания на каблук и полупальцы
- Боковые шаги
- Хлопки в ладоши
- Поворот с подскоком на одной ноге

### **III Основы современного танца (джаз – модерн танец)**

#### Изоляция

- Голова: соединение движений головы с движениями других центров
- Плечи: круги, полукруги, «восьмерки», твист, шейк, разноритмические комбинации
- Грудная клетка: горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начать крест и квадрат с разных точек, соединение движений в комбинации
- Пелвис: крест, квадрат, «восьмерки», полукруги, круги одним бедром
- Руки: основные позиции, их варианты, V- положение, комбинации из движений, соединение с шагами
- Ноги: kick, деми гран плие, батман тандю, батман жете, гран батман

#### Координация

- Параллель и оппозиция в движении двух центров
- Координация рук и ног
- Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров
- Движения в различных ритмических рисунках

#### Упражнения для позвоночника

- Наклоны
- Изгибы торса
- Спирали

#### Экзерсис на середине

- Деми и гран плие
- Батман тандю
- Батман тандю жете
- Рон де жамб пар тер
- Гран батман жете

#### Уровни

- Переходы из уровня в уровень, смена положения
- Твист и спирали в положении «сидя»
- Упражнения стретч – характера

#### Кросс

- Шаги с мультипликацией
- Повороты и полуповороты на двух ногах и на одной ноге
- Вращения как способ передвижения в пространстве

#### Импровизация

Композиции с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, вращений

## 5 – й год обучения

Знать правила исполнения основных движений классического танца. Уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах. Владеть чувство позы. Знать правила исполнения движений народно – сценического танца. Различать ритмы народных танцев Украины, Молдавии, России. Знать движения танцев и уметь их исполнять. Знать уровни в современном танце. Уметь перемещаться в пространстве в различных ритмических рисунках.

### 1.5. Планируемые результаты

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Хореография». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

#### 1. личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

#### 2. метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий;
- отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

#### 3. предметные результаты

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки;
- развитие чувства ритма;
- умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

### 2.2. Условия реализации программы

#### Оценка материально-технических условий реализации ДООП

№ п/п	Требования к помещениям и оборудованию	Необходимо/ имеются в наличии
1.	Хореографический зал	Необходимо
2.	Актный зал	Имеется в наличии
3.	Коврик гимнастический	Имеются в наличии
4.	Стулья	Имеются в достаточном количестве
5.	инвентарь (коврики, мячи, скакалки).	Имеется в наличии

6.	костюмы	Имеются в наличии
----	---------	-------------------

### Технические средства

№ п/п	Требования к помещениям и оборудованию	Необходимо/ имеются в наличии
1.	ноутбук	1
2.	Цифровой фотоаппарат	1
3.	микрофон	2
4.	Музыкальный центр	1
5.	проектор	1
6.	экран	1
7.	фортепиано	1

	<b>Обеспечение технической, методической и организационной поддержки</b>	
	разработка планов, дорожных карт, заключение договоров и дополнительных соглашений	да
	подготовка распорядительных документов	да
	подготовка локальных актов МАОУ - СОШ № 148	да
	<b>Отображение образовательных отношений в информационной среде</b>	
	осуществляется связь педагогов дополнительного образования, администрации, родителей	да
	осуществляется методическая поддержка педагогов дополнительного образования (например, мультимедиа коллекция)	да

Программа составлена опираясь на программы и учебные пособия авторов:

- Барышникова Т. «Азбука хореографии»
- Борзов Е. «Программа народно – сценический танец»
- Гусев Г. «Методика преподавания народного танца»
- Никитин В. «Джаз – модерн танец»
- Пинаева Е. преподаватель хореографических дисциплин Пермского областного колледжа искусств и культуры «Ритмика и танец» и «Классический танец»

### Описание кадровых условий

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 148 укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных данной дополнительной общеобразовательной программой, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность образовательной организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации педагогических и иных работников образовательной организации;
- непрерывность профессионального развития педагогических работников образовательной организации, реализующей образовательную программу основного общего образования.

#### **2.4. Формами проведения диагностик являются:**

- текущий контроль,
- контрольные занятия,
- отчётные концерты,
- творческие задания,
- самоконтроль и анализ педагогом и детьми каждого занятия.

#### **Критерии оценки исполнения базовых упражнений**

- «отлично» - высший уровень техники исполнения (правильное выполнение упражнений заданном темпе)
- «хорошо» - уровень исполнения выше среднего (незначительные ошибки в технике исполнения, либо незначительное несоответствие музыкальному сопровождению)
- «удовлетворительно» - средний уровень техники исполнения (отклонения от темпа, недостаточно качественное исполнение упражнений)
- «неудовлетворительно» - уровень ниже среднего (недостаточная физическая подготовка для качественного исполнения упражнений)

#### **Результативность деятельности оценивается по схеме:**

- критерии оценки,
- содержание критерия,
- показатели/индикаторы.

#### **2.5. Оценочные материалы**

Показатели и индикаторы разработаны образовательной организацией на основе планируемых и в соответствии со спецификой дополнительной общеразвивающей программы. Они отражают динамику образовательных достижений обучающихся, а также активность и результативность их участия образовательных, творческих и социальных, в том числе разновозрастных, проектах, школьном самоуправлении, волонтерском движении. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

При оценке качества деятельности педагогических работников могут учитываться:

- востребованность услуг педагога дополнительного образования учениками и родителями;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ и здоровье берегающих;
- участие в методической и научной работе;
- распространение передового педагогического опыта;
- повышение уровня профессионального мастерства;
- работа по формированию и сопровождению индивидуальных образовательных траекторий, обучающихся;
- руководство проектной деятельностью обучающихся;
- взаимодействие со всеми участниками образовательных отношений и др.

## **2.6. Список используемой литературы.**

1. Барышникова Т.М. Азбука хореографии. - Санкт – Петербург: Готика, 2006. -137 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. Васильева Т. Секрет танца. -М.: ООО «Золотой век», 2007. -238 с.
4. Ерохина О. Школа танцев для детей. - М. Феникс, 2003. -237 с.
5. Константинова А. И. Игровой стрейчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. - СПб., 1993. – 76 с.
6. Константиновский В.О. Учить прекрасному. -М: Молодая Гвардия, 2003. -323 с.
7. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчинга. Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб., 1993. – 32 с.
8. Матвеев В.Ф «Теория и методика преподавания русского народного танца» - Санкт – Петербург 1999 г.
9. Никитин В. Ю «Модерн – джаз танец» - издательство «ГИТИС» 2000г.
10. Смирнова М.В. Основные элементы классического танца.: Искусство, 2001. -222 с.
11. Судакова М. В «Современный танец» - Хабаровск: Издательство ГГИК, 2002.-123 с.
12. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стрейчинга. – СПб., 1994. – 72 с.
13. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стрейчинга. Составитель: Константинова Л. Э.– СПб., 1994. – 61 с.

## **Сведения о разработчике программы**

1. Таракановская Наталья Александровна.
2. Педагог дополнительного образования МАОУ - СОШ № 148
3. Образование — Средне-специальное, Красноярское краевое культпросвет училище в 1990 году, по специальности: клубный работник, руководитель самодеятельного хореографического коллектива
4. В 2019 году присвоена 1-я квалификационная категория
5. Место работы: МАОУ – СОШ №148 тел. (343) 323-91-36
6. Домашний адрес: г. Екатеринбург ул. С. Перовской 113 – 304 тел. (343) 366-05-93