

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Лицей № 15»

«Утверждаю»  
Директор Лицея № 15  
Л.Ю. Вильгань  
Приказ от 29 августа 2024 года  
№ 134

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
«Хореография»

педагога дополнительного образования  
И.И. Максимовой

Вышневолоцкий городской округ  
2024 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире танца» художественной направленности предназначена для реализации в условиях дополнительного образования. Составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, и учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др. Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Педагогическая целесообразность программы «В мире танца» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

### **Актуальность**

данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «В мире танца» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-

исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерствопринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное. Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерна такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, streetjazz, flashdance, hip-hop. В основе программы лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floortechnique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Программа учебного предмета «В мире танца» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

## 2. Цели и задачи программы

*Цель программы* – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

*Задачи программы:*

### **Обучающие:**

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

### **Развивающие:**

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
  - содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

### **Воспитательные:**

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 12–18 лет.

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Уровень Программы – базовый.

Учебно-тематический план программы рассчитан на 33 учебные недели по 3

часа в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.

Форма организации деятельности детей – групповая, основная форма проведения занятий – урок.

*Формы занятий:*

- учебное занятие
  - класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)
  - репетиция
  - выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)
  - творческая мастерская
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- тренинг
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

## **Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

– метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

– методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

– методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией. Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

## Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе обучающиеся будут *знать*:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут *уметь*:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

## Учебно-тематический план и содержание программы

п/п	№	Тема	Содержание	кол-во часов	Число
	1.	Вводное занятие		1	

2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями	2	
		Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса	2	
		Ronddejambrarterre всочетанияхс движениями	2	
		Battementfondu в сочетаниях с движениями	2	
		GrandBattementJete всочетанияхс движениями	2	
		Адажио	2	
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	2	
3.	Упражнения для позвоночника	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоныторса во всех направлениях).	3	
		Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	3	
4.	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно	3	
		Движения в различных ритмическихрисунках и оппозиционном направлении	3	
5.	Партер	Разучивание комбинаций в партере	3	
6.	Кросс	Шаги с координацией 3х центров	3	
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	3	
		Изучение вращений по	3	

		кругу и со сменой уровней		
7.	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч-характера	3	
8.	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации. Составление этюдов «Поток» (связь движений)	3	
		Контактная импровизация. Разнообразные приемы поддержки в дуэте. Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	3	
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды	3	
9.	Постановочная работа	Постановка первой части номера	3	
		Постановка второй части номера	3	
		Постановка финала танца	3	
		Отработка танцевальных элементов	4	
		Работа над рисунками танца	3	
		Эмоциональность и выразительность исполнения	3	



## Список литературы

- 1 Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: «Советский композитор», 1991
- 2 Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1 – М.: «Музыка», 1972
- 3 Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 – М.: «Музыка», 1972
- 4 Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. –М.: «Гном – Пресс» 1997
- 5 Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма – Пресс 2000, 2005
- 6 Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие. – Спб.: «Музыкальная палитра», 2004
- 7 Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей.- Спб.:ЛОИРО, 2000
- 8 Алексеева Л. Танцы для детей.-М.: «Советская Россия», 1982
- 9 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 1972
- 10 Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по Ритмике.- М.: «Музыка», 1987