

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
(МАОУ СОШ №4)

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
Методического совета  
от «30» августа 2018 г.  
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №4  
/ А.В. Плеханова  
Приказ № 206 от «03» сентября 2018



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

## «Мир танца»

Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:  
Сутормин Станислав Михайлович,

г. Тамбов,  
2018

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» г. Тамбова
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир танца»
3. Сведения о педагоге 3.1. Ф.И.О., должность	Сутормин Станислав Михайлович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МАОУ СОШ №4
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень содержания	Базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год реализации программы	2018-2019
4.8. Возрастная категория обучающихся	13-15 лет

## ***Пояснительная записка***

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. Воспитание детей на высоких образцах классического, народного и балетного танцев развивает у них высокий художественный вкус и иммунитет против примитивного, пошлого, вульгарного. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии детям школьного возраста. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

***Цель программы:*** создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.

***Задачи обучения:***

***Образовательные:***

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога.
- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений.
- обучить выполнению партерной гимнастики
- обучить выполнению простых акробатических упражнений
- обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн
- обучить простым прыжковым комбинациям
- обучить умению согласовывать движения с музыкой
- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях

*Развивающие:*

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса)
  - развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога
  - развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов
  - развить навыки самостоятельной и творческой деятельности
- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы

*Воспитательные:*

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми.
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

***По окончании первого года обучения, предусмотренного программой, обучающиеся должны знать:***

- основные термины классического экзерсиса
- основные термины экзерсиса танца джаз – модерн
- знать точки плана класса, их расположение
- правила постановки корпуса
- позиции рук, ног, головы в классическом танце
- позиции рук, ног в танце джаз-модерн
- комплекс выполнения акробатических упражнений.
- правила поведения на занятиях

***Уметь:***

- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений
- Выполнять танцевальные шаги по инструкции педагога

***Иметь навыки:***

- выполнения партерной гимнастики

***Основные методы работы с обучающимися:***

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

**Методическое обеспечение программы** содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортона;
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

### *Учебно-тематический план п*

№	Название блока	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теории	Практики
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	1	
	1.1 Знакомство с программой. Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности	1	1	
<b>2</b>	<b>Эстрадный танец</b>	21	1	20
	2.1 Беседа-диалог об истории появления и особенностях эстрадного танца	1	1	
	2.2 Знакомство с основами эстрадного танца: положения головы, рук, корпуса и ног	1		1
	2.3 Изучение составляющих элементов комбинации: шаги и подскоки	1		1
	2.4 Разучивание комбинаций, направленных на развитие координации тела	1		1
	2.5 Разучивание комбинаций, направленных на развитие устойчивости тела	1		1
	2.6 Знакомство с переходами, перестроениями и рисунками, свойственными эстраднему танцу	1		1
	2.7 Разучивание наиболее сложных комбинаций. Подготовка к этюдам	1		1
	2.8 Разучивание этюда в стиле хип-хоп	1		1
	2.9 Отработка этюда в стиле хип-хоп	1		1
	2.10 Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела	1		1
	2.11 Выработка эластичности и крепости голеностопного сустава	1		1
	2.12 Изучение прыжков с обеих ног с одновременным их сгибанием	1		1
	2.13 Изучение прыжков со средней амплитудой взлета	1		1
2.14 Знакомство с понятиями: такт и затакт. Логика поворотов вправо и	1			

	влево			
	2.15 Разучивание шагов и прыжков с поворотом тела	1		1
	2.16 Разучивание танцевальных комбинаций, основанных на прыжках	1		1
	2.17 Разучивание комбинаций с параллельными позициями	1		1
	2.18 Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого пояса	1		1
	2.19 Разучивание комбинаций, развивающих пластику тела	1		1
	2.20 Разучивание этюда, основанного на элементах эстрадного танца	1		1
	2.21 Отработка ранее изученного этюда	1		1
	2.22 Работа над пластикой тела и выразительностью исполнения этюда	1		1
<b>3</b>	<b>Бальный танец</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
	3.1 Беседа-диалог об истории появления и особенностях бального танца	1	1	
	3.2 Изучение основных элементов латиноамериканской программы: буги-вуги	1		1
	3.3 Работа над образами в стиле буги-вуги	1		1
	3.4 Работа в паре: буги-вуги	1		1
	3.5 Разучивание этюда в стиле буги-вуги	1		1
	3.6 Отработка этюда в стиле буги-вуги	1		1
	3.7 Изучение основных элементов ча-ча-ча	1		1
	3.8 Разучивание поворотов и шаговых дорожек в стиле ча-ча-ча	1		1
	3.9 Работа над образами в стиле ча-ча-ча	1		1
	3.10 Работа в паре в стиле ча-ча-ча	1		1
	3.11 Работа над пластикой тела в стиле ча-ча-ча	1		1
	3.12 Разучивание этюда в стиле ча-ча-ча	1		1
	3.13 Отработка этюда в стиле ча-ча-ча	1		1
<b>4</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
	4.1 Беседа-диалог об истории появления и значимости народного	1	1	

	танца			
	4.2 Знакомство с основами русского народного танца: положения головы, рук, корпуса и ног	1		1
	4.3 Знакомство с характерными положениями рук в парном русском народном танце	1		1
	4.4 Изучение рисунков хороводов, специфики их построения	1	1	
	4.5 Разучивание основных шагов и переходов русского народного танца	1		1
	4.6 Разучивание элементов русского танца: дробная дорожка, «моталочка», «маятник»	1		1
	4.7 Работа в парах в характере русского народного танца	1		1
	4.8 Разучивание этюда на тему русского народного танца	1		1
	4.9 Отработка синхронности исполнения изученного этюда	1		1
	4.10 Изучение правил поведения за кулисами	1	1	
	4.11 Изучение пространства сцены	1	1	
	4.12 Проведение тренингов: эмоции, как одна из основных составляющих танцевальной композиции	1		1
	4.13 Закрепление ранее изученного материала	1		1
<b>5</b>	<b>Работа над репертуаром</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
	5.1 Разучивание танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1		1
	5.2 Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1	1	
	5.3 Отработка танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1		1
	5.4 Разучивание танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.5 Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Флешмоб»	1	1	
	5.6 Отработка танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.7 Разучивание танцевальной композиции: «Солдаты»	1		1
	5.8 Работа над образами и эмоциями	1	1	



	танцевальной композиции: «Солдаты»			
	5.9 Отработка танцевальной композиции: «Солдаты»	1		1
	5.10 Разучивание танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1		1
	5.11 Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1	1	
	5.12 Отработка танцевальной композиции: «Хип-хоп»	1		1
	5.13 Разучивание танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.14 Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Флешмоб»	1	1	
	5.15 Отработка танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.16 Разучивание танцевальной композиции: «Солдаты»	1		1
	5.17 Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Солдаты»	1	1	
	5.18 Отработка танцевальной композиции: «Солдаты»	1		1
	5.19 Отработка ранее изученных танцевальных композиций: «Хип-хоп», «Солдаты»	1		1
	5.20 Отработка ранее изученной танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.21 Отработка ранее изученных танцевальных композиций: «Хип-хоп», «Карусель»	1		1
	5.22 Отработка ранее изученной танцевальной композиции: «Флешмоб»	1		1
	5.23 Отработка танцевальной композиции флешмоб.	1		1
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	
	6.1 Итоговое занятие. Подведение итогов за год	1	1	
	<b>ИТОГО: 72</b>	72	14	58

## **Содержание**

### **Тема 1. «Вводное занятие» - 1ч.**

**Теоретические занятия – 1 ч.**

Знакомство с программой. Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности

*Практические занятия – 0 ч.*

### **Тема 2. " Эстрадный танец" - 21ч.**

**Теоретические занятия – 1 ч.**

Беседа-диалог об истории появления и особенностях эстрадного танца.

*Практические занятия – 20 ч.*

Знакомство с основами эстрадного танца: положения головы, рук, корпуса и ног. Изучение составляющих элементов комбинации: шаги и подскоки. Разучивание комбинаций, направленных на развитие координации тела. Разучивание комбинаций, направленных на развитие устойчивости тела. Знакомство с переходами, перестроениями и рисунками, свойственными эстраднему танцу. Разучивание наиболее сложных комбинаций. Подготовка к этюдам. Разучивание этюда в стиле хип-хоп. Отработка этюда в стиле хип-хоп. Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела. Выработка эластичности и крепости голеностопного сустава. Изучение прыжков с обеих ног с одновременным их сгибанием. Изучение прыжков со средней амплитудой взлета. Знакомство с понятиями: такт и затакт. Логика поворотов вправо и влево. Разучивание шагов и прыжков с поворотом тела. Разучивание танцевальных комбинаций, основанных на прыжках. Разучивание комбинаций с параллельными позициями. Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого пояса. Разучивание комбинаций, развивающих пластику тела. Разучивание этюда, основанного на элементах эстрадного танца. Отработка ранее изученного этюда. Работа над пластикой тела и выразительностью исполнения этюда.

### **Тема 3. " Бальный танец" - 13ч.**

**Теоретические занятия – 1 ч.**

Беседа-диалог об истории появления и особенностях бального танца.

*Практические занятия – 12 ч.*

Изучение основных элементов латиноамериканской программы: буги-вуги. Работа над образами в стиле буги-вуги. Работа в паре: буги-вуги. Разучивание этюда в стиле буги-вуги. Отработка этюда в стиле буги-вуги. Изучение основных элементов ча-ча-ча. Разучивание поворотов и шаговых дорожек в стиле ча-ча-ча. Работа над образами в стиле ча-ча-ча. Работа в паре в стиле ча-ча-ча. Работа над пластикой тела в стиле ча-ча-ча. Разучивание этюда в стиле ча-ча-ча. Отработка этюда в стиле ча-ча-ча.

#### **Тема 4. " Народно-сценический танец" - 13ч.**

##### **Теоретические занятия – 4 ч.**

Беседа-диалог об истории появления и значимости народного танца. Изучение рисунков хороводов, специфики их построения. Изучение правил поведения за кулисами. Изучение пространства сцены.

##### **Практические занятия – 9 ч.**

Знакомство с основами русского народного танца: положения головы, рук, корпуса и ног. Знакомство с характерными положениями рук в парном русском народном танце. Разучивание основных шагов и переходов русского народного танца. Разучивание элементов русского танца: дробная дорожка, «моталочка», «маятник». Работа в парах в характере русского народного танца. Разучивание этюда на тему русского народного танца. Отработка синхронности исполнения изученного этюда. Проведение тренингов: эмоции, как одна из основных составляющих танцевальной композиции. Закрепление ранее изученного материала.

#### **Тема 5. " Работа над репертуаром" - 23ч.**

##### **Теоретические занятия – 6 ч.**

Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Хип-хоп». Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Флешмоб». Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Солдаты». Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Хип-хоп». Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Флешмоб». Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции: «Солдаты».

##### **Практические занятия – 17 ч.**

Разучивание танцевальной композиции: «Хип-хоп». Отработка танцевальной композиции: «Хип-хоп». Разучивание танцевальной композиции: «Флешмоб». Отработка танцевальной композиции: «Флешмоб». Разучивание танцевальной композиции: «Солдаты». Отработка танцевальной композиции: «Солдаты». Разучивание танцевальной композиции: «Хип-хоп». Отработка танцевальной композиции: «Хип-хоп». Разучивание танцевальной композиции: «Флешмоб». Отработка танцевальной композиции: «Флешмоб». Разучивание танцевальной композиции: «Солдаты». Отработка танцевальной композиции: «Солдаты». Отработка ранее изученных танцевальных композиций: «Хип-хоп», «Солдаты». Отработка ранее изученной танцевальной композиции: «Флешмоб». Отработка ранее изученных танцевальных композиций: «Хип-хоп», «Солдаты». Отработка ранее изученной танцевальной композиции: «Флешмоб». Отработка танцевальной композиции флешмоб.

#### **Тема 6 "Итоговое занятие" -1 ч.**

##### **Теоретические занятия - 1 ч.**

Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

##### **Практические занятия - 0 ч.**

## Литература

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
6. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005
8. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
9. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
10. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
11. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
12. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
13. Ритмика и танец. – М., 1972
14. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
15. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
16. Танцы для детей. – М., 1982
17. Танцы – начальный курс. – М., 2001
18. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
19. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
20. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
21. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
22. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

## **Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей: восприятие, внимание, память, координация, а также музыкально – ритмическое развитие:

- умение концентрировать внимание, воспринимать, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперёд, назад, круг, колонка;
- умение слушать музыку, определять её характер, настроение, темп (быстрый, медленный).

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко исполнять музыкальные движения, различать вступление, сильную и слабую доли, начало и конец фразы;
- запоминать и воспроизводить комбинации, перестроение по рисункам, хореографические комбинации;
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения;
- способность импровизировать.