

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 126»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол от 25.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 126»  
А.В. Жагайнов  
Приказ № 01-08/289 от 31.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

художественной направленности  
хореографического ансамбля «ИСКОРКИ»

Срок реализации 1 год  
Возраст учащихся 6-10 лет

Автор-составитель:  
Казakov Александр Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

г. Барнаул 2023

### **Пояснительная записка.**

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах.

Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предлагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяет восполнить дефицит движений, поэтому была создана программа по хореографии, которая восполняет дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. Главное достоинство *индивидуального обучения* в том, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, при решении конкретных задач, следить за его продвижением от незнания к знанию, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач. Все это позволяет ученику работать экономно, постоянно контролировать затраты своих сил, работать в оптимальное для себя время, что позволяет достигать высоких результатов обучения.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения, самообразование, самовоспитание, самоутверждение, и самореализации.

Создание у учащихся доминантной установки-мотивации на самовоспитание, формирование в коллективе культа самосовершенствования поможет прийти к мотивации учению без внешнего принуждения.

#### **Половозрастные особенности учащихся.**

Программа рассчитана для учащихся возрастом от 6 до 10 лет.

#### **Направленность данной программы.**

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

**Цель:** Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

#### **Задачи.**

### **Обучающие:**

- обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучить приемам актерского мастерства;
- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

### **Развивающие:**

- развить физические данные ребенка, улучшение координации движений;
- музыкально-ритмических навыков;
- внимания, памяти, пространственного мышления, творческих и организационных способностей
- развить мотивацию к познанию и достижениям.

### **Воспитательные:**

- общая культура личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- потребность здорового образа жизни;
- патриотизма;
- чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации

### **Концептуальная идея программы.**

Сегодня обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способные к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, обладают развитым чувством ответственности. Мобильность, динамизм, ответственность — это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

### **Новизна программы.**

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

развитие мотивации детей к познанию и творчеству;

содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;

приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;

сохранение и охрана здоровья детей;

ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность;

Долгосрочность программы позволяет решать вопросы до профессиональной подготовки.

**Цель:** Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучить приемам актерского мастерства;
- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

**Развивающие:**

- развить физические данные ребенка, улучшение координации движений;
- музыкально-ритмических навыков;
- внимания, памяти, пространственного мышления, творческих и организационных способностей
- развить мотивацию к познанию и достижениям.

**Воспитательные:**

- общая культура личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- потребность здорового образа жизни;
- патриотизма;
- чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации

**Принципы обучения:**

- **принцип непрерывного общего развития** каждого ребенка в условиях обучения, предусматривающий ориентацию содержания на интеллектуальное, эмоциональное, духовно-нравственное, физическое и психическое развитие и саморазвитие каждого ребенка.
- **принцип практической направленности** предусматривает формирование универсальных творческих навыков, способности их применять в практической деятельности в повседневной жизни, умений работать с разными источниками информации; умений работать в сотрудничестве; способности работать самостоятельно;
- **принцип учета индивидуальных** возможностей и способностей, обучающихся с использованием разноуровневого по трудности и объему представления предметного содержания.
- **принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.**

- **принцип деятельности ориентации**, где взаимодействие с обучающимися основывается на признании его предшествующего развития, учёте его субъективного опыта.
- **принцип реальности** предполагает координацию целей и направлений воспитания и обучения с объективными тенденциями развития жизни общества, развития у обучающихся качеств, которые позволяют им успешно адаптироваться к трудностям и противоречиям современной жизни.
- **принцип демократичности**.

#### **Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию программы:**

- технология развивающего обучения;
- технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения;
- модульная технология;
- технологии сотрудничества;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- технологии, основанные на реализации проектной деятельности;
- технологии развития критического мышления;
- коммуникативно-диалоговые технологии;
- исследовательские технологии;
- технология индивидуально-группового обучения;
- технология коллективных творческих дел.

#### **Формы организации учебной деятельности:**

**Учебное занятие** – это форма организации учебного процесса, ограниченная временными рамками, предполагающая специально организованное педагогом обучение детей (передача им знаний, умений и навыков по конкретному предмету), в результате которого происходит усвоение детьми этих знаний, формирование и развитие умений и навыков.

**Учебная игра** - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.

**Утренник, праздник, класс-концерт, открытое занятие** – организационно – массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1,5 часа.

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **Знать:**

Основные виды танца;

Характерные элементы танцев разной направленности;

методику исполнения основных движений и элементов классического танца;

Методику исполнения основных движений и элементов современного танца (от простых учебных до развернутых танцевальных форм);

**Уметь:**

Исполнять основные движения классического и современного танца; создавать танцевальные комбинации и композиции на основе классического и современного танца;

**Владеть:**

Необходимыми физическими и психически личностными ресурсами для подготовки к исполнению хореографических композиций на хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня.

**Методы обучения:**

**Метод дифференцированного обучения:** при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

**Метод индивидуального обучения** (в условиях учебной группы): при такой организации учебного процесса для каждого обучающегося (а лучше с его участием) составляется индивидуальный творческий план, который реализуется в оптимальном для него темпе.

**Метод проблемного обучения:** при такой организации учебного процесса педагог не дает обучающимся готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью детей); и вся учебная деятельность строится как поиск решения данной проблемы, в ходе чего они сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

**Форма подведения итогов реализации программы.**

Отчетный концерт, участие в общешкольных мероприятиях и мероприятиях различной направленности.

**Учебный план.**

№ п/п	Разделы	всего	теория	практика	дата
-------	---------	-------	--------	----------	------

1.	Введение в программу	3	3	-	1.09 5.09
2	Партерная гимнастика	30	3	27	7.09 8.09 12.09 14.09 15.09 19.09 21.09 22.09 26.09 28.09 29.09 3.10 5.10 6.10 10.10 12.10 13.10 17.10 19.10 20.10
3.	Классический танец	24	3	21	24.10 26.10 27.10 31.10 2.11 3.11 7.11 9.11 10.11 14.11 16.11 17.11 21.11 23.11 24.11 28.11
4	Современный танец	24	3	21	30.11 1.12 5.12 7.12 8.12 12.12 14.12 15.12 19.12 21.12 22.12

					26.12 28.12 9.01 11.01 12.01
5.	Русский танец	24	3	21	16.01 18.01 19.01 23.01 25.01 26.01 30.01 1.02 2.02 6.02 8.02 9.02 13.02 15.02 16.02 20.02
7.	Народный танец	24	3	21	22.02 27.02 1.03 2.03 6.03 9.03 13.03 15.03 16.03 20.03 22.03 23.03 27.03 29.03 30.03 3.04
8.	Постановочная работа	30		30	5.04 6.04 10.04 12.04 13.04 17.05 19.04 20.04 24.04 26.04 27.04 3.05



					4.05 8.05 10.05 11.05 15.05 17.05 18.05 22.05
9	Итоговые занятия	3		3	24.05 25.05 29.05
	итого	162	18	144	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Вводное занятие:

Повторение правил охраны труда, правил противопожарной безопасности, ПДД. Ознакомление с планом работы, решение организационных вопросов.

#### 2. Классический танец:

*экзерсис на середине:*

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2,3,4, и 5 в конце года;
- изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции;
- изучение понятия «поза»; Приступать к их изучению следует после усвоения постановки корпуса, ног, рук и элементарных движений экзерсиса.

К основным позам классическом танце относятся следующие: *cuisee*, *efface*, *ecarte* вперед и назад, с руками (большие и маленькие позы), *arabesques*. В основных позах работающая нога вытянута носком в пол. Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки. Сложные по построению позы *efacee* и *ecarte* предварительно изучают из исходного положения *Epaulement efface*.

Все позы изучаются в медленном, плавном темпе на четыре такта 4/4, два такта 4/4, один такт 4/4.

Позы выполняют не менее 2-4 раз с каждой ноги.

*Экзерсис у палки:*

В начале года лицом к палке, в конце – боком.

1. *battement tendu* в сторону, 1 п.н.
2. *battement tendu* вперед, назад, 1 п.н.
3. *Preparation*.
4. *Demi-plie* 1,2,3,5, в конце года по 4 п.н.
5. *demi – rond de jambe par terre*.
6. *Passe par terre*.
7. *battement tendu* из 5 п.н. в сторону, вперед, назад.
8. положение ноги на *cou-de-pied*.

9. battement tendu jete из 1 и 5 позиции
  - в сторону
  - вперед
  - назад.
10. battement frappe вперед на 45 на один такт 2/4  
battement frappe назад на 1/4 такта.
11. Releve подъем на полупальцы.
12. Petit battement на sou-de-pied.
13. Grand plie .
14. battement fondu – в сторону, вперед, назад на 45.
15. battement releve lend на 45 – в сторону, вперед, назад.
16. Grand battement jete в сторону, вперед, назад.
17. Port de bras – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Движение подготавливает корпус, ноги, руки к различным поворотам на обеих ногах, к турам на одной ноге, развивает координацию.

- battement tandu, battment tendu jete с добавлением por le pied (double battment tendu).
- Petit battement на sou-de-pied.
- Rond de jamb parterre в соединении с grand rondom на 90.
- Rond de jamb an leir – на всей стопе.
- Battement tendu на 45.
- Battement frappe.
- Battement devellope passe на 90, то есть переход из одного направления в другое направление, из одной позы, является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90.
- Grand Battement jete с добавлением основных поз классического танца ecortee , croise, effosce.
- Allegro- прыжки.

Самая сложная часть классического танца. Высота зависит от мускулатуры ног эластичности и крепости связок, ступни и коленей, развитого ахилового сухожилия, крепости пальцев ног и особенно от силы бедра.

Главное в прыжке уметь в момент отталкивания от пола сохранить одновременность работы двух ног, подтянуть корпус, помочь руками и ощутить собранность всего тела(особенно спины) и в момент толчка и в момент прыжка.

Начинаем изучать с маленьких прыжков у палки.

- Temps leve soute (1,2,4).
- Changement de pied.
- Pas echappe.
- Pas assamble.
- Pas jete.

Arabesques – узорчатый орнамент, возникший в подражании арабскому стилю. В классическом танце существует 4 арабески. Вначале изучают только три. Работающая нога пока не поднимается от пола, поэтому изучаемые Arabesques представляют собой всего лишь схему движения.

Temps lie par terre – это серия слитных взаимосвязанных движений, развивающих координацию движений рук, ног, головы и корпуса. Слитность перехода из одной позы в другую. Характер движения – плавный. Музыкальный размер: 4/4, 3/4

### **3. Современный танец:**

Позиции ног: пять открытых, пять прямых, пять свободных.

Позиции рук: 7 позиций.

Положение ног и рук, корпуса, головы, кисти.

*Экзерсис у палки:*

#### 1. приседания

- полуприседания медленные
- с наклоном корпуса
- с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса.
- быстрые полуприседания.
- полуприседания с поворотом коленей.

#### 2. упражнения на развитие стопы.

- подготовительные упражнения.
- перевод ноги с носка на пятку и обратно.
- с полуприседанием на опорной ноге.

#### 3. маленькие броски.

- подготовительные упражнения.
- маленькие броски основной вид.

#### 4. круговые движения ногой по полу.

- по полу носком.
- по полу пяткой.
- восьмерка.

#### 6. низкие и высокие развороты ноги.

- подготовительные упражнения.
- низкие развороты ноги, медленные.
- высокие развороты ноги, медленные.
- по 1 позиции.

- каблуком.

- каблуком и пальцами.

#### 8. упражнения с ненапряженной стопой.

- «от себя» и «к себе».

#### 9. раскрытие ноги на 90.

#### 10. большие броски.

- **3. Современная хореография.**

Целевая направленность: овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

Форма работы: групповая.

- Особенность - достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока. Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.

- Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;

Позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение – аналогично подготовительному положению классического танца.

- Press-position

- 1, 2, 3; Jerk position

- Положения: jazz hand,

Позиции ног:

- 1,2,3,4,5

- Prance, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены положений;

- Kick (пинок)

- Flat back

- Deep body bend

- side stretch

- Twist или изгиб позвоночника; *curve, arch, twist topca, roll down, roll up.*

- Bodu roll

Кросс:

- Шаги примитива; flat step, camel walk, latin walk

- Шаги в мадерн-джаз манере

- Шаги в рок-манере

- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

Прыжки:

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

- с двух ног на две (jump)

- с одной ноги на другую с продвижением (leap)

- с одной ноги на ту же ногу (hop)

- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут.

Вращения:

- Corscrew повороты – повороты, аналогичные *sotenu en tournan*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнения, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

- Top chaine

- Повороты на одной ноге

- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси

- Повороты на различных уровнях

- Лабильные вращения

Комбинации или импровизация:

- Комбинации в партере

- комбинации на основе движений заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

### **Партерная гимнастика**

*Акробатические упражнения:*

- упоры (присев, лежа, согнувшись);

- седы (на пятках, углом);

- группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

- кувырок вперед (назад);

- «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя, «шпагаты» и складки;

- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;

- освоение техники правильного приземления;

- стойка на голове и руках

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево)

- рондад

- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;

- сальто вперед, маховое сальто.

### **5. постановочная работа:**

- *Программный танец;*

- Сочинение танцевальной миниатюры.

-- Этюдная работа.

- Постановка танца.

- «Драматургия танца».

*Целевая направленность:* знакомство с законами драматургии, развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса, волевых качеств, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств воспитанника (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих.

*Форма работы:* групповая.

## **6. концертная деятельность.**

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

*Форма работы* групповая.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение;**

- Просторный светлый зал с зеркалами;
- «станки» (палки), закрепленные на стене металлическими кронштейнами (расстояние от пола до нижней палки- 80 см, до верхней 100 см);
- Магнитофон;
- Телевизор;
- Видеомагнитофон;
- Костюмы.
- Фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео – аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов.

### **Список используемой литературы для педагога.**

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.

Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.

Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: Учеб. пособие для ВУЗов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ил.: ноты.

Костантинова А. И. Игровой стрейчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. - СПб., 1993. – 76 с.

Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчинга. Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб., 1993. – 32 с.

Никитин В. Ю. Джаз-модерн танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 128 с., ил.

Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стрейчинга. – СПб., 1994. – 72 с.

Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стрейчинга. – СПб., 1994. – 61 с. Составитель: Константинова Л. Э.