

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом ГБУДО «Дом учащейся  
молодежи «Магнит»  
№ 29-од от 29.08.2024 г.

Директор  / Л.А. Летучева /

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа современной хореографии «Браво»  
(наименование программы)

Направленность: художественная  
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 3 года  
Возрастная категория учащихся: 7-14 лет

Автор-составитель: Матвеевская  
Анастасия Олеговна, педагог  
дополнительного образования,  
высшая квалификационная  
категория

г. Магнитогорск, 2024 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### *Нормативная база:*

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа современной хореографии «Браво» разработана с учетом нормативно-правовых документов: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Письма Минобрнауки России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); Лицензии на право ведения образовательной деятельности ГБУДО ДУМ «Магнит».

*Направленность (профиль) программы* - данная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование способностей, что и определяет **художественную направленность** программы.

*Актуальность.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа современной хореографии «Браво» предоставляет широкие возможности обучения детей основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир танца, познакомить с жанрами, видами и стилями современной хореографии, освоить акробатические и гимнастические элементы. Программа поможет детям творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Кроме того, данная программа решает задачи сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся. Занятия хореографией позволяют скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

*Новизна* данной программы заключается в возможности освоения воспитанником многожанровости хореографических стилей и акробатических элементов как условия оптимальной адаптации в поликультурной среде. Таким образом, реализация образовательной программы решает **актуальную** проблему полихудожественного воспитания детей и подростков.

Данная образовательная программа реализует **основные идеи** 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 искусства;
- сохранение и охрана здоровья детей.

В основу образовательной программы положены **концептуальные идеи** духовно-нравственного развития и воспитания личности (О.С. Газман, Н.Б. Крылова), полихудожественного воспитания (Б.П. Юсов). К разработке содержательного компонента образовательной программы применен культурологический и деятельностный **подходы**; в практической деятельности используются специальные **методики** изучения различных направлений современной хореографии (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская), что позволяет активизировать творческую деятельность обучающихся, способствует формированию личностных качеств детей и подростков, повышению качества обучения и воспитания.

*Педагогическая целесообразность* программы определяется тем, что программный материал ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, предполагает применение полученных знаний в области хореографического искусства в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства; содержание программы направлено как на формирование у воспитанников чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, так и на формирование самостоятельного проявления своего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий в коллективном танцевальном номере.

*Уровень сложности (при наличии)* – «продвинутый».

*Адресаты программы* – обучающиеся 7-14 лет. Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных и хореографической подготовки.

*Форма обучения* – очная.

*Язык, на котором осуществляется образование (обучение)* – русский.

*Срок освоения программы и объем программы:*

1 год обучения: 140 часов.

2 год обучения: 140 часов.

3 год обучения: 140 часов.

*Режим занятий:*

2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час старшая группа – 45 мин.)

## **1.2 Цель и задачи программы.**

*Цель* - развитие творческих способностей ребенка средствами хореографического искусства.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- изучение специальной терминологии.
- обучение детей базовым элементам, изучение танцевальных комбинаций, индивидуальных и массовых танцевальных произведений.
- формирование начальных навыков актерского мастерства.

*Развивающие:*

- развитие музыкального слуха и ритма, координации, пластики и грации в

движениях, общей физической выносливости.

- развитие эстетического вкуса.
- формирование потребностей в творческом самовыражении, самореализации, импровизации.
- развитие артистических, эмоциональных качеств у обучающихся посредством танца.
- развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через хореографические упражнения, композиции.

*Воспитательные:*

- воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, коллективизма, ответственности; воспитание коммуникативных качеств ребенка.
- воспитание ключевых компетентностей: умение думать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и оставаться удовлетворенным своей работой.
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (уважение, доброжелательность, толерантность и т.д.).

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### 1.3 Учебный (тематический) план

#### 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа. Фронтальный опрос.
2.	<b>Раздел 2. Знакомство с азбукой танца</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	-
2.1	Музыка и танец	4	2	2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2.2	От простого к сложному	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Игра.
2.4	Танцевальные элементы: этюды, танцы	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
3	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	-
3.1	Основы партерной гимнастики	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности	20	2	18	Педагогическое наблюдение.

	суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса				Выполнение упражнений.
3.3	Основные элементы акробатики	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
4	<b>Раздел 4. Азбука классического танца</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
4.1	Основы классического танца	20	4	16	Педагогическое наблюдение.
5	<b>Раздел 5. Русский народный танец</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
5.1	Основы русского народного танца	20	4	16	Педагогическое наблюдение.
6.	<b>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	-
6.1.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
6.2.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	22	2	20	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итого:		<b>140</b>	<b>25</b>	<b>115</b>	

### 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	2	1	1	Беседа
2	<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение.
3	<b>Раздел 3. Азбука классического танца</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
3.1	Основы классического танца Положение корпуса и рук.	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
3.2	Позиции ног	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
4	<b>Раздел 4. Ритмика</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	-
4.1	Элементы ритмики и музыкальной грамоты	6	2	4	Педагогическое наблюдение.
4.2	Игры на развитие чувства ритма	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Игра.
5	<b>Раздел 5. Сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
5.1	Основы сценического танца	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
5.2	Русский народный танец	14	2	12	Педагогическое

					наблюдение.
5.3	Хороводный танец	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Современный танец</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	-
6.1	Основы современного танца	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
6.2	Изоляция	8	4	4	Педагогическое наблюдение.
6.2	Работа в партере	6	2	4	Творческая работа. Педагогическое наблюдение.
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Поставочная и репетиционная работа</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	-
7.1	Специальная танцевально-художественная постановочная работа.	24	2	22	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальная танцевально-художественная репетиционная работа	24	2	22	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итого:		<b>140</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	2	1	1	-
2	<b>Раздел 2. Партерная гимнастика и акробатика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	-
2.1	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	4	-	4	Педагогическое наблюдение.
2.2	Основные элементы акробатики	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3	Трюковые элементы	14	1	12	Педагогическое наблюдение.

3	<b>Раздел 3. Классический танец</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	-
3.1	Упражнения у станка	9	1	8	Педагогическое наблюдение.
3.2	Упражнения на середине зала	9	1	8	Педагогическое наблюдение.
4	<b>Раздел 4. Народный танец</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	-
4.1	Упражнения у станка	9	1	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	Элементы народного танца на середине зала	9	-	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
5	<b>Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	Педагогическое наблюдение.
5.1	Современный танец	56	2	54	Педагогическое наблюдение.
6	<b>Раздел 6. Творческая лаборатория</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-
6.1	Тело	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.2	Усилие	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.3	Форма	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.4	Пространство	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.5	Индивидуальные и групповые творческие работы	2	-	2	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итоговая аттестация		<b>4</b>	-	<b>4</b>	Отчётный концерт
Итого:		<b>140</b>	<b>12</b>	<b>128</b>	

## 1.4 Содержание программы

### 1 года обучения

#### Раздел 1. Введение в программу

Теория: Знакомство с программой, цели и задачи, репертуар на год. Техника безопасности.

Практика: Поклон. Прыжковая разминка. Парные игровые упражнения.

#### Раздел 2. Знакомство с азбукой танца.

Тема 1. Музыка и танец.

Теория: Понятие «хореография». Танец и его виды. Знакомство с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок). Понятие «танцевального движения», его характер, настроение, темп. Взаимосвязь музыки и движения, совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения.

Практика: Слушание танцевальной музыки, анализ характера, выполнение простейших танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой.

Тема 2. От простого к сложному.

Теория: Азбука танцевального движения: понятия «темп» (быстро, медленно, умеренно); контрастность (быстрая-медленная; весёлая-грустная); характер (задорная, весёлая, печальная, яркая). Знание музыкального размера 2/2; 3/4; 4/4. Умение скоординировать движения с музыкой.

Практика: Простейшие виды хлопков-притопов в различных метроритмических сочетаниях.

Тема 3. Музыкально-танцевальные игры.

Теория: Правила игры. Ориентация в пространстве танцевального зала, умение отразить в пластике различные образы. Творческий поиск: освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

Практика: Игры: «Рассыпуха», «Гуси у бабуся», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам-покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».

Тема 4. Танцевальные элементы: этюды, композиции, танцы.

Теория. Понятия танцевальных этюдов, композиций и танцев. Разные виды танцевальных жанров.

Практика: Самостоятельно придумать танцевальный этюд на определенный образ или ситуацию. Повторить готовый этюд - развивать наблюдательность зрительную, мышечную и эмоциональную память.

#### Раздел 3. Партерная гимнастика.

Тема 1. Основы партерной гимнастики.

Теория: О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.

Практика: Определение структуры тела, мышцы, выполнение упражнений.

Тема 2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

Теория: Порядок выполнения упражнений на развитие мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Тема 3. Основные элементы акробатики.

Теория: Последовательность исполнения. Правильность построения.



Практика: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Полушпагат, шпагат. Упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «мостик», «колесо», «кувырок», «стойка на лопатках», «кошечка»).

#### **Раздел 4. Азбука классического танца.**

Тема 1. Основы классического танца.

Теория: Позии рук. Знакомство с танцевальным станком. Значимость классического танца как основа всей хореографии. Понятие «тренаж». Правильная постановка корпуса у станка. Постановка корпуса, формы позии и положений рук, ног, головы.

Терминология. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Практика: Экзерсис у станка (Позиции ног – I, II, III, V. Позии рук - подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям. Grand pliés по I, II, и V позициям. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку). Середина зала (Позиции ног – I, II, III, V. Позии рук - подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face. Grand pliés в I и II позициям en face, и др.). Allegro (Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку). Шаги и бег (в продвижении вперед): бытовой; танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; боковой шаг на всей стопе по прямой позиции; лёгкий бег на полупальцах; бег с поднятым коленом «лошадки».

#### **Раздел 5. Русский народный танец**

Тема 1. Основы русского народного танца.

Теория: Русский народный танец. Простейшие элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Характер исполнения движений. Понятия - *battement tendu* в народном характере с переводом с носка на каблук

Практика: Русский народный танец. Навыки танцевальной координации движений. Постановка корпуса, ног, рук и головы. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения. «Гармошка» из стороны в сторону с plié и без plié. «Ковырялочка» из III свободной позиции в сторону, назад (с поворотом на 180 градусов). «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки». Простой и переменный русский ход с носка в продвижении вперед и назад. Притопы. *Battement tendu*. Притопы с «противоходом». Хлопушки в парах. Взмахи платочком и кистью; «полочка».

#### **Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.**

Тема 1. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Определение рисунка танца. Перестроения.

Практика: Русский танец с включением элементов современных танцев.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев.

Практика: Отработка основного шага русского танца. Работа над руками (смягчённые локти). Па де грас (чёткое исполнение поворотов). Работа над техникой современных танцев.

## 2 год обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство детей со спецификой работы на 2-ом году обучения, формирование мотивации к занятиям по разным направлениям хореографии.

Практика: Разминка, работа в группах по заданию. Творческая самостоятельная работа всей группой по созданию этюда в любом танцевальном направлении.

### Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: Знакомство с группами мышц, суставов и необходимыми двигательными навыками и умениями для их развития и поддержки. Понятие «мышечное чувство» - сознательное отношение к своим движениям. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Упражнения партерного тренажа, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, формирование мышц брюшного пояса, гибкость, эластичность мышц, подвижности суставов. Выполнение комплекса упражнений на напряжение и расслабление мышц.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик». Растяжка. Шпагаты.

### Раздел 3. Азбука классического танца.

Тема 1. Основы классического танца. Положение корпуса и рук.

Теория: Осанка и недостатки осанки. Положения и движения рук классического танца. Постановка корпуса.

Практика: Упражнения по исправлению недостатков осанки. Постановка корпуса. Упражнения на позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции), правильно переводить руки из одного положения в другое.

Тема 2. Позиции ног (занятия лицом к станку).

Теория: Понятие *O port de bras* (классического танца).

Практика: Упражнения лицом к станку: выворотные позиции ног 1,2,5. «Плие» (приседание): деми-плие и гранд - плие по 1 и 2 позициям. «Батман тандю» (выдвижение ноги вперед, в стороны) по 1 позиции. «Пике» (удар носка по полу). «Ролевэ» (подъем на полупальцы) по 6, 1, 2 позиции. «Сотэ» (прыжки) по 6, 1, 2 позиции. «Ронд де жамб пар тэр» (круг ногой по полу).

### Раздел 4. Ритмика.

Тема 1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты.

Задачи: Освоить понятия: «ритмический рисунок»; длительность, акцент, строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальные фразы; особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

Практика: Хлопки громкие и тихие, в темпе музыки; воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Тема 2. Игры на развитие чувства ритма.

Теория: Объяснение правил каждой игры. Ориентация в пространстве танцевального зала. Понятия - актёрская игра, мимика, жесты, пластика тела. Понятие «танцевальный этюд».

Практика: Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам- покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

### Раздел 5. Сценический танец.

Тема 1. Сценический танец.

Теория: Элементарные сведения о том или ином виде танца. Структура танца: танцевальные элементы, комбинации танцевальных элементов.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног и головы. Выполнение комбинаций из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

Тема 2. Русский народный танец.

Теория: продолжение знакомства с элементами народного танца.

Практика: Разучивание основных шагов: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», хлопки и притопы.

Тема 3. Хороводный танец.

Теория: Понятие хороводный танец и его танцевальные элементы.

Практика: Разучивание различных рисунков хороводного танца.

## **Раздел 6. Современный танец.**

Тема 1. Основы современного танца.

Теория: Понятие «современный танец», виды, жанры, особенности танцевального языка. Партер. Новые направления в хореографии такие, как «стрит», «ситти», «джерм», «хаус», «модерн» и т.д. Изучение терминологии. Основные элементы танца «джаз-модерн» (параллель и оппозиция).

Практика: Шаги, проходки по рисунку. Джаз-разминка. Упражнения на разогрев в партере: движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.); движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки т.д.). Упражнения для бедер, круговые, полукруги, покачивание, восьмерки. Упражнения на координацию, полуприседания, bat – frappe, tendu, grand – bat. Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве. Разучивание упражнений: «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка». Разучивание эстрадных связок. Исполнение основных элементов танца джаз-модерн (параллель и оппозиция) на середине зала. Разучивание танцевальных связок в стиле джаз.

Тема 2. Изоляция.

Теория: Понятие «изоляция» и особенности танцевального языка.

Практика: Разучивание следующих движений в партере:

1. голова: наклоны, повороты, круги, zundari;
2. плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;
3. грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;
4. пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;
5. руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью;
6. ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям

Тема 3. Работа в партере.

Теория: Повторение терминологии.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев в партере. Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

## **Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа.**

Тема 1. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Работа над постановкой танцев.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Практика: Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

### **3 год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: План работы 3-его года обучения. Новые направления работы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разминка. Работа в группах по заданию. Показ индивидуальных и групповых работ.

#### **Раздел 2. Партерная гимнастика и акробатика.**

Тема 1. Техника упражнений на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: Releve на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднимание и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, battements releve lent на 90° и grand battement jete по I позиции во всех направлениях, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Тема 2. Основные элементы акробатики.

Теория: Понятие «акробатика». Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стоечка на лопатках», «мостик»

Тема 3. Трюковые элементы.

Теория: Техника безопасности при выполнении трюковых элементов. Техника трюковых элементов.

Практика: Парные трюковые элементы: поддержки танцевальные.

#### **Раздел 3. Классический танец.**

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца у станка, держась одной рукой за станок.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения на позиции рук, переходы рук (порт де бра). Упражнения на позиции ног: полуприседание (деми-плие) в I, I I, V позициях, полное приседание (гранд-плие в I, I I, V позициях), выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю), маленькие броски работающей ногой на высоту 45\* (батман тандю жите), круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе (ронд де жамб

партер), приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю), гранд батман жите (большой бросковый батман)

Лицом к станку: Реливе. Прыжки (соте по I, II позициям). Растяжка.

Тема 2. Упражнения на середине зала.

Теория: Учебно-тренировочная работа. Техника выполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: Переходы рук (порт де бра); деми-плие и гранд-плие в I, II, III позициях; реливе pas chasse; подскоки, шаг польки, вальса.

#### **Раздел 4. Народный танец.**

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Техника выполнения элементов народного танца. Повторение ранее пройденного материала. Усложнение терминологии и техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Полуприседания быстрые и медленные, по I и VI-й позициям, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса; перевод ноги с носка на пятку и обратно.

Тема 2. Элементы народного танца на середине зала.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Поклон в русском характере; пружинистое приседание с поворотом корпуса; «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», «ковырялочка» с притопом и подскоком; «мячики», «присядка», «хлопушки» простые; тройной шаг; притопы в комбинации; «припадания»; шаг кадрили.

#### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.**

Тема 1. Современный танец.

Теория: Разновидности жанров и их история появления. Постановка уличного танца, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Работа над постановкой танцев. Выполнение комплекса разминки на середине: Наклоны, повороты шеи. Разминка для плеч. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад). Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки). Разминка ног (вращения в коленях, приседания). Разучивание танцевальных элементов уличного танца: основные раскачки (вперед, назад); раскачки с шагами; основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов; соединение движений ног с руками; простейшие партерные комбинации; изучение понятий kike, slaid. Комбинации на 32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, в джазовом и уличном танце. Разучивание движений:

-голова: наклоны, повороты, круги, zundari;

-плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;

-грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;

-пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;

-руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

- позвоночник: flat back вперед, в сторону, полукруги и круги торсом; contraction, release, high release.

Координация. Координация простейших движений рук и ног, свинговое раскачивание двух центров.

Уровни.

-основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»;

-упражнения stretch-характера в различных положениях;

-упражнения на contraction и release в положении сидя;

Кросс. Перемещение в пространстве.

-шаги по квадрату.

-основные шаги афротанца.

-шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

-прыжки: hop, jump.

## **Раздел 6. Творческая лаборатория.**

Цель:

Тема 1. Тело.

Теория: Как организовано тело в целом и взаимосвязи в нём. Что постоянно сохраняется в теле. Где в теле начинается движение. Как движение распространяется в теле. Изучение азов движения Лабана.

Практика: Разучивание движений Лабана.

Тема 2. Усилие.

Теория: Каково динамическое качество движения. Каков его тон и характер.

Практика: Составление танцевальных этюдов на динамическое движение, на различный характер.

Тема 3. Форма.

Теория: Какие формы принимает тело. Как изменяется форма. Что влияет на процесс изменения формы.

Практика: Танцевальные этюды на работу тела.

Тема 4. Пространство.

Теория: Насколько велика киносфера двигающегося. Как определить киносферу. Каково направление движения. Активные пространственные силы. Какую кристаллическую форму образует двигающееся тело.

Практика: Танцевальные этюды на работу в пространстве.

Тема 5. Индивидуальные и групповые творческие работы.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Индивидуальные и групповые творческие работы.

### **1.5 Планируемые результаты 1 года обучения**

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- названия танцевальных элементов и движений, основные понятия и терминологию хореографического искусства, музыкальную грамоту;

*уметь:*

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию, исполнять движения классического экзерсиса, народного тренажа, выполнять базовые акробатические элементы;

*владеть:*

- навыками координации движений и ориентации в пространстве, навыками исполнительской выразительности.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

*знать:*





- основные стили и направления современной хореографии;  
*уметь:*
- грамотно и четко исполнять экзерсис у станка и на середине зала, целостные хореографические композиции с использованием акробатических элементов;  
*владеть:*
- навыками сценических выступлений, навыками общей физической подготовки, основами классического, народного и эстрадно-спортивного танца.  
К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:  
*знать:*
- особенности современной хореографии, приемы импровизации;  
*уметь:*
- импровизировать под музыкальное сопровождение, сценически точно и ярко выразить художественный образ исполняемых хореографических композиций;  
*владеть:*
- основами актерского мастерства, современными направлениями хореографического искусства и основами акробатики.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 "Школа современной хореографии "Браво" "

год обучения	группа	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Всего учебных недель/часов	теоретическая	практическая																																	
		02.09.-08.09	09.09.-15.09	16.09.-22.09	23.09.-29.09	30.09.-06.10	07.10.-13.10	14.10.-20.10	21.10.-27.10	28.10.-03.11	04.11.-09.11	11.11.-17.11	18.11.-24.11	25.11.-01.12	02.12.-08.12	09.12.-15.12	16.12.-22.12	23.12.-29.12	30.12.-05.01	06.01.-12.01	13.01.-19.01	20.01.-26.01	27.01.-02.02	03.02.-09.02	10.02.-16.02				17.02.-23.02	24.02.-02.03	03.03.-09.03	10.03.-16.03	17.03.-23.03	24.03.-30.03	31.03.-06.04	07.04.-13.04	14.04.-20.04	21.04.-27.04	28.04.-04.05	05.05.-11.05	12.05.-18.05	19.05.-25.05	26.05.-01.06	02.06.-08.06	09.06.-15.06	16.06.-22.06	23.06.-29.06	30.06.-06.07	07.07.-13.07	14.07.-20.07	21.07.-27.07	28.07.-03.08	04.08.-10.08	11.08.-17.08	18.08.-24.08	25.08.-31.08					
1	1	учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	37	140	25	115			
		часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					4		
	учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	37					140	25	115
	часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								

 - учебные занятия по расписанию   
  - промежуточная аттестация   
  - каникулярный период  
 - итоговая аттестация   
 Праздничные дни - согласно производственному календарю.



## 2.2 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Оборудование учебного процесса:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- концертные костюмы, реквизит;
- оборудованное помещение для хранения костюмов;

Технические средства обучения:

- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видеоматериалы.

*Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Ансамбль современной хореографии «Браво»:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000. – 266 с. – (Серия: Внимание дети!) – Режим доступа: [https://eknigi.org/dlja\\_detej/162447-azbuka-xoreografii.html](https://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html)

2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: «Планета музыки», 2009. – 128 с. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskiy-tanec-dlya-nachinayuschih\\_fe74b58be0e.html](https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskiy-tanec-dlya-nachinayuschih_fe74b58be0e.html)

3. Морозова Л. В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. – Режим доступа: [https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova\\_-\\_Stretching.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf)

4. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. 2 изд., стер. – СПб.: Лань, 2011. – 128 с. – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_439537992?hash=926768c9d78f63e1dd&dl=30b3d854ed95b978c5](https://vk.com/doc1447969_439537992?hash=926768c9d78f63e1dd&dl=30b3d854ed95b978c5)

5. Книги по танцам на портале «R-dance». – Режим доступа: <https://r-dance.club/category/dance-training/books-on-choreography-and-dance/>

6. Великие танцоры. – Режим доступа: <http://balletomania.ru/>

7. Всё о танцах. – Режим доступа: <https://www.dance.ru/>

8. Портал современных танцев. – Режим доступа: <http://idance.ru/>

9. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней». – Режим доступа: <http://www.gallery.balletmusic.ru/index.htm>

10. «Маленькая балетная энциклопедия». – Режим доступа: <http://www.ballet.classical.ru/>

11. Электронный журнал «PRO Танец». – Режим доступа: <https://www.protanec.com/>

12. Портал DJ-LAND.RU. – Режим доступа: <http://dj-land.ru/>

*Кадровое обеспечение:*

Педагог Высшей квалификационной категории (приказ МОиН ЧО № 04/339 от 08.02.2024 (действует бессрочно))- Матвеевская Анастасия Олеговна.

Высшее образование:

- ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2008 г., по специальности «Металлургия черных металлов», квалификация «Инженер»;

- ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2026 г., по специальности «Психолого-педагогическое образование», магистр.

Профессиональная переподготовка:

- ГБУ ДПО «ЧИРПО», г. Челябинск, с 07.11.2016 по 26.01.2018 №986, по программе «Образование и педагогика» «Методика профессионального обучения»;

- ООО "Инфоурок" с 06.01.2021 по 31.03.2021 "Организация деятельности преподавателя детской хореографии", квалификация «Преподаватель детской хореографии», 540 часов, г.Смоленск.

- ООО "Инфоурок" с 29.03.2021 по 19.07.2023 "Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта", 600 часов;

Повышение квалификации:

- ООО "Инфоурок" с 12.12.2022 по 18.01.2023 "Инструктор групповых программ (общий фитнес)", 108 часов;

- ООО «Инфоурок» с 10.10.2022 по 16.11.2022 "Спортивная диетология и нутрициология", 108 часов;

- ООО «Инфоурок» с 23.11.2022 по 14.12.2022 «Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу», 108 часов;

- ООО "Инфоурок" с 12.12.2022 по 18.01.2023 "Инструктор групповых программ (общий фитнес)", 108 часов;

- ООО "Высшая школа делового администрирования" с 03.12.2023 по 13.12.2023 "Формирование ИКТ-компетентности педагога в соответствии с требованиями обновленных ФГОС и профессионального стандарта", 72 часа;

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 04.12.2023 по 19.12.2023 "Современные педагогические технологии реализации дополнительного образования детей в образовательной организации", 72 часа;

- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов.

### **2.3 Формы аттестации учащихся**

*Формы промежуточного контроля:*

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме устного опроса, беседы) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, просмотров танцевальных номеров, творческих показов.

*Формы итогового контроля:*

- отчётный концерт.

Отчётный концерт представляет собой открытое мероприятие по демонстрации исполнительских умений и навыков среди обучающихся одного или нескольких коллективов. Оно может включать конкурсную часть.

## 2.4 Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка качества знаний и исполнения производится по двухбалльной шкале «зачтено» / «не зачтено». При выставлении одной оценки за несколько заданий, она складывается из оценок за каждое задание как среднее арифметическое и округляется в пользу обучающегося.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии оценивания выступления
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень теоретической и практической подготовки и исполнения на данном этапе обучения. Исполнение технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Допускаются недочеты (как в техническом плане, так и в художественном).
«не зачтено» (без отметки)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.

*Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

- Хореография это:
  - вокальное искусство
  - танцевальное искусство
  - изобразительное искусство
- Классический танец в переводе с латинского означает:
  - вежливый
  - серьезный
  - образцовый
- Сколько позиций рук в классическом танце:
  - 1
  - 3
  - 4
- «Рандат» - это упражнение:
  - растяжки
  - акробатики
  - хип-хопа.
- Что является опорой для танцовщика:
  - обруч
  - полка
  - станок
- «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к:
  - растяжке (стретчингу)
  - акробатике
  - классическому танцу
- Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:

- а) 6
- б) 7
- в) 8

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр умения выполнять правильно позы, положения, двигательные элементы и упражнения, пройденные за отчетное полугодие:

- позиции ног,
- позиции и положения рук,
- положения корпуса,
- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках),
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- гимнастические упражнения на растяжку и укрепление мышц.

*Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Что означают понятия опорной и рабочей ноги?
2. Что такое demi-plié?
3. Расскажите правила исполнения demi-plié. Охарактеризуйте основные ошибки.
4. Сколько подготовительных позиций рук вы знаете?
5. Сколько позиций рук в классическом танце?
6. Какое действие подразумевается при исполнении rond de jambe par terre?
7. Как с французского языка переводится термин «passé»?
8. Какое основное предназначение battement tendus в экзерсисе классического танца?
9. Отстучите музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.
10. Что такое «затакт»?
11. Поясните различие различать жанров в музыке: песня, танец, марш.
12. Какие по длительности музыкальные размеры вы можете назвать?
13. Каковы особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп?

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений:

- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;
- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции;
- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;
- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi- plies) в сторону и вперед;
- движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх-вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);
- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
- ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retete) по VI позиции;
- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;

- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

Примерный перечень танцевальных этюдов для просмотра на выбор:

- этюд на перестроения на маршевых шагах;
- этюд на ориентировку в пространстве, построенный на материале русского хороводного танца;
- этюд, построенный на подскоках, галопе, шаге польки;
- сюжетный танцевальный этюд с элементами современных танцев.

*Промежуточная аттестация 3-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Богиня танца:

- а) Мая Плисецкая
- б) Айседора Дункан
- в) Терпсихора

2. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:

- а) поза
- б) маленькое приседание
- в) большое приседание.

3. Preparation (препарасьен) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед началом движения:
- в) подъем на полупальцы.

4. Народный танец – это одно из направлений:

- а) музыки
- б) оперного искусства
- в) хореографии

5. Какой позиции ног нет в классическом танце:

- а) 4
- б) 5
- в) 7

6. Композитор балета «Лебединое озеро» -

- а) Чайковский И. В.
- б) Петипа М. И.
- в) Прокофьев С. С.

7. Releve (релеве) в классическом танце это: ...

- а) поза
- б) прыжок
- в) полупальцы

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр проученных танцевальных движений.

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Экзерсис у станка:

- пять позиций ног;
- Preparation к началу движения;
- переводы ног из позиции в позицию;

- Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания);
- Battements tendus (выведение ноги на носок);
- Battements tendus jetés (маленькие броски);
- Rond de jambe par terre (круг ногой по полу);

#### Шаги и бег:

- танцевальный шаг в продвижении назад;
- танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении вперёд на полупальцах;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении назад на полупальцах;
- шаг с подскоком;
- спортивная ходьба с маховыми движениями рук;
- бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперёд;
- бег, вынося прямые ноги вперёд в продвижении вперёд и назад.

#### Элементы танцевальной азбуки:

- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;
- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции;
- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;
- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi-plies) в сторону и вперёд;
- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;
- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

#### *Промежуточная аттестация 4-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Какие функции кисти (костей) рук, положение *allongée, arrondie*?
2. Из какой позиции ног изучается *pas de bourrée* с переменной ног *en dehors et en dedans*?
3. Что нужно ощущать при правильно вытянутой стопе?
4. Как называется округлое положение рук в классическом танце?
5. Как называется в классическом танце подготовка к началу исполнения движения?
6. Из скольких прыжков состоит движение *pas échappé*?
7. Как называется положение, при котором фигура танцовщика расположена (по диагонали) в пол оборота к зрителю?
8. Сколько позиций ног в классическом танце?
9. Что развивает *rond de jambe par terre*?
10. Что означает термин *relevé*?
11. Какова особенность исполнения *battement soutenu*?
12. Тактирование (дирижирование) в размерах 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.
13. Поясните термины: *forte* (громко), *piano* (тихо), *fortissimo* (очень громко), *crescendo* (постепенно увеличивая силу звука), *diminuendo* (постепенно ослабляя силу звука).
14. Что означает темп (скорость музыкального движения): *allegro* (быстро), *allegretto* (довольно быстро), *andante* (не спеша).
15. Какие элементы включают в себя основные разделы урока по современной хореографии?

16. Для какого жанра хореографического искусства (сценическая, бытовая, обрядовая хореография) присутствие зрителя является необходимым?
17. Кто является основателем танца модерн?
18. Что такое контактная импровизация и соло-импровизация?
19. Какое основное положение корпуса и центра тяжести в джаз-танце?
20. Каковы основные позиции рук и разновидности положений рук в джаз-танце?

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Элементы русского (национального) танца:

- положения рук русского танца (свободно опущенные вниз вдоль корпуса; на талии (вбок); «крендель» (под одну руку в паре);
- русский поклон;
- притопы;
- русский дробный ход на музыкальные длительности 1/8, 1/16;
- «гармошка»;
- «ёлочка»;
- русский переменный шаг;
- выдвигание ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук - «носок-каблук»;
- выдвигание ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук с полуприседанием на опорной ноге;
- «припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.

Рисунки танца:

- понятие интервала в рисунке танца;
- колонна, шеренга, диагональ, круг, кружочки, «звёздочка», «цепочка».

Элементы современно танца:

- джаз-разминка;
- прокручивание «изоляций» на середине зала;
- «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка».
- параллель и оппозиция.

Примерный набор танцевальных этюдов для просмотра на выбор:

- этюд в ритме вальса, построенный на вальсовой «дорожке» и разнообразных рисунках;
- этюд в ритме польки в парах;
- этюд в ритме тарантеллы (музыкальный размер 6/8);
- этюд на материале русского танца с контрастными частями (двух- или трёхчастная форма).
- этюд в стиле «джаз-модерн».

Развитие артистизма и импровизация:

- самостоятельно сочинённый хореографический фрагмент (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале современной музыки.

*Промежуточная аттестация 5-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Создатель большого академического русского балета, - ...
  - а) Карло Блазис;

- б) А. Сен – Леон;  
в) М. Петипа.
2. Кто создал лексику балета в той форме, как мы её знаем сегодня?  
а) Карло Блазис;  
б) А. Сен – Леон;  
в) М. Петипа.
3. Какой из балетов П.И. Чайковского поставлен на сюжет сказки Ш. Перро?  
а) «Щелкунчик»;  
б) «Лебединое озеро»;  
в) «Спящая красавица».
4. Хореограф – создатель белых, лебединых сцен - ...  
а) М. Фокин;  
б) Л. Иванов;  
в) М. Петипа.
5. Какое из понятий характеризуется как музыкальный лад?  
а) мажор;  
б) 2/4;  
в) adagio.
6. Какое из понятий относится к музыкальному темпу?  
а) piano;  
б) allegro;  
в) минор.
7. Какое из гимнастических упражнений развивает гибкость назад?  
а) «лягушка»;  
б) «мост»;  
в) «уголок».

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр проученных танцевальных движений.

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Экзерсис у станка:

- Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).
- Battements tendus (скольжение стопой по полу).
- Battements tendus jetés (маленькие броски).
- Pas tortillé (развороты стоп).
- Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).
- Маленькое каблучное.
- Большое каблучное.
- «Веребочка».
- Relevé-pliés (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).
- Relevé-plié (с отяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).
- «Волна».

Шаги и бег:

- танцевальный шаг в продвижении назад;
- танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении вперёд на полупальцах;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении назад на полупальцах;
- шаг с подскоком;



- спортивная ходьба с маховыми движениями рук;
- бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперёд;
- бег, вынося прямые ноги вперёд в продвижении вперёд и назад.

Элементы танцевальной азбуки:

- положение корпуса прямо (en face);
- положение корпуса в полуоборот по диагонали (epaulement);
- нумерация точек балетного зала;
- позиция ног – IV;
- переход с одной ноги на другую (pas degage): из III во II позицию, из III в IV позицию; с plié из III во II позицию, с plié из III в IV позицию;
- проведение ноги вперёд-назад через I позицию (passé par terre);
- прыжки на двух ногах по I позиции;
- вальсовая «дорожка».

*Промежуточная аттестация 6-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Перечислите и покажите, основой, каких движений классического танца является положение ноги sur le cou-de-pied?
2. Какова роль Battement fondu в экзерсисе классического танца?
3. На сколько точек разделяется пространство учебного зала?
4. В каком положении находится голова при исполнении battement tendu в сторону при условии, что движение выполняется боком к станку?
5. В каком суставе происходит движение рабочей ноги при исполнении petit battement sur le cou-de-pied?
6. Что такое Préparation?
7. Что такое En face?
8. Как с французского переводится double?
9. В какой позиции ног при исполнении grand plié пятки от пола не отрываются?
10. Как переводится термин battement fondu?
11. Что подразумевается под термином «port de bras»?
12. Что означают понятия штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто)?
13. Что означает музыкальный термин «sforzando» (акцентируя, выделяя с силой)?
14. Что такое экзерсис? Структура и особенности.
15. Что такое контактная импровизация? Её специфика.
16. Каково влияние импровизации на современную хореографию?
17. Назовите основные принципы танца модерн.

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Элементы русского (национального) танца (середина зала):

- простые переводы рук из позиции в позицию.
- земной русский поклон.
- «Гармошка» в повороте.
- «Веревошка»: простая, двойная с переступанием.
- «Маятник» в прямом положении.
- «Моталочка» в прямом положении.
- «Переборы» подушечками стоп.
- шаги: со скользящим ударом; с подбивкой на каблук.
- дробные выстукивания: «разговорные» дробы; «двойная дробь»; «ключ» дробный (простой с одним и двумя двойными ударами).
- вращения на двух подскоках полный поворот и с «припаданием» на месте.

Рисунки танца:

- «корзиночка», «плетень», «змейка», «улитка».

Перестроения в танце (ориентировка в пространстве):

- из одного круга в два концентрических,двигающихся в разные стороны;
- движение по кругу с перестроением по два и по три человека;
- движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного»;
- перестроение типа «шен».

Элементы современно танца:

- джаз-разминка;
- прокручивание «изоляций» на середине зала;
- «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка».
- параллель и оппозиция.

Примеры хореографических номеров на выбор:

- сюжетная хореографическая композиция на основе современной хореографии.
- хореографическая сюжетная композиция на основе русского народно-сценического танца и на основе стилизации народной хореографии.

Развитие артистизма и импровизация:

- самостоятельно сочинённый хореографический фрагмент (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция) на самостоятельно придуманную тему.

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

Отчётный концерт включает в себя номера, подготовленные на основе пройденного материала с учётом разнообразия различных стилей и техник, сложности и темпа исполнения.

Примерный список номеров для отчётного концерта:

1. современный сюжетный или бессюжетный танец в стилизации народно-сценического танца (1-2 номера);
2. современный танец в стилях модерн в медленном или среднем темпе (сюжетная или бессюжетная композиция) (1-2 номера);
3. современный танец в стилях модерн в быстром темпе (сюжетная или бессюжетная композиция) (1-2 номера).

## 2.5 Методические материалы

*Методы обучения:*

Методы работы на занятиях:

**Объяснительно-иллюстративные:** объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, оперативный комментарий.

**Практические:** метод освоения движения, метод обучения посредством расчленения движений, творческие задачи, повторение, самостоятельная работа, игровые ситуации, показ.

**Методы стимулирования и мотивации деятельности:** соревнование, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие, поощрение, порицание, требование, перспектива, общественное мнение, личный пример педагога.

При организации и проведении занятий по программе «Ансамбль современной хореографии «Азарт» необходимо придерживаться следующих принципов:

- **принципа сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принципа наглядности**, который предусматривает использование при обучении

комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

• **принципа доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

*Формы организации образовательного процесса:*

- групповая (дается общая тема);
- мелкогрупповая (отрабатывается трудный материал или сложные партии);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми).

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

*Формы организации учебного занятия:*

учебно-тренировочные занятия, репетиционные занятия, проверочные занятия, концертная деятельность (фестиваль, смотр, конкурс, концерт, показательное выступление), игры, беседы, устные опросы.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня теоретической и практической подготовленности.

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка (растяжка, гимнастика).
4. Тренировка.
5. Расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

## **2.6 Список литературы**

1. Примерные программы по учебным предметам по дополнительной предпрофессиональной программе Хореографическое творчество. – Режим доступа: <https://www.mkrf.ru/documents/primernye-programmy-po-uchebnym-predmetam-po-dopolnitelnoy-predprofessionalnoy-programme-khoreografi/>

2. Савченко Е. Л., Лосева Е. В. Программа современного танца. Челябинск, ЧГИК, 2010.
3. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.
4. Зиминая А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
5. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта — М. Искусство, 1983. – 237 с. – Режим доступа: [https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov\\_R.\\_Sochinenie\\_tanca.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov_R._Sochinenie_tanca.pdf)
6. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб.: Лань, 2004. – 400 с. – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_439600732?hash=8ac1e4a28f5dc7e4ff&dl=2d6340e2c4d2f8b5f8](https://vk.com/doc1447969_439600732?hash=8ac1e4a28f5dc7e4ff&dl=2d6340e2c4d2f8b5f8)
7. Иван А.А. Искусство хореографии. – М.: Искусство, 2000.
8. Ивлева Л. Д. Джазовый танец. Челябинск, ЧГИК, 2006.
9. Ивлева Л. Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. - Челябинск: ЧГИК, 2006.
10. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1981.
11. Музыка и хореография современного балета. Сборник статей. М., 2008.
12. Писарев А. Школа классического танца, - Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 150 с.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 154 с.
15. Никитин Ю. Джаз-модерн танец. Учебно-методическое пособие. № 4, 2008.
16. Балетная гимнастика: учеб. пособие / сост. Л.Г. Нагайцева. – Краснодар, 2004. – 24 с. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/nagayceva-lg-sost-baletnaya-gimnastika\\_780c956a7f7.html](https://www.studmed.ru/nagayceva-lg-sost-baletnaya-gimnastika_780c956a7f7.html)
17. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Сов. Россия, 1982. – 144 с. (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» № 18). – Режим доступа: [https://vk.com/doc283182972\\_437419958?hash=ea24f0073ac635c657&dl=9af7e3d596308ae722](https://vk.com/doc283182972_437419958?hash=ea24f0073ac635c657&dl=9af7e3d596308ae722)
18. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 2002. – 300 с.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_437177154?hash=58d6ddd41fd3341e2f&dl=5fafba684fa241d24c](https://vk.com/doc1447969_437177154?hash=58d6ddd41fd3341e2f&dl=5fafba684fa241d24c)
20. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - Изд. 4-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Планета музыки : Лань, 2010. - 343 с. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0BxxUM7OhcPg-d3ZTVkRBNE9BRUU/view>
21. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. - 80 с. (Серия «Без проблем»). – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=d59a7f5868ffa073e5](https://vk.com/doc1447969_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=d59a7f5868ffa073e5)
22. Базанов В. Техника и технология сцены. – Л.: Искусство, 1976. – Режим доступа: [https://vk.com/doc-101417016\\_437078669?hash=276fa353bcbbcb6a624&dl=bbbf403fc74b275c5](https://vk.com/doc-101417016_437078669?hash=276fa353bcbbcb6a624&dl=bbbf403fc74b275c5)
23. Климов, А. А. Основы русского народного танца. - М. : Искусство, 1981. - 269 с. – Режим доступа: <https://www.razym.ru/semiyahobbi/drhobbi/180985-klimov-aa-osnovy-russkogo-narodnogo-tanca.html>

24. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. Методические указания. – М., 1979. – 41 с. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca\\_aee2d9fead6.html](https://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html)
25. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Минск, 2010. – Режим доступа: <https://mexalib.com/view/135664>
26. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с. – Режим доступа: <https://freedocs.xyz/pdf-471677429>
27. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб. пособие. – 2-е изд., пересмотр.- М.: Искусство, 1987. – 382 с. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/vasileva-rozhdestvenskaya-mv-istoriko-bytovoy-tanec\\_24b8adb5b11.html](https://www.studmed.ru/vasileva-rozhdestvenskaya-mv-istoriko-bytovoy-tanec_24b8adb5b11.html)
28. Онлайн-журнал о танцах. – Режим доступа: <https://dance-cafe.ru/onlajn-zhurnal/>
29. Видео и фото танцев на сайте Divadance.ru. – Режим доступа: [http://www.divadance.ru/dvi\\_00\\_videos.htm](http://www.divadance.ru/dvi_00_videos.htm)
30. Портал Dj-land.ru: прогрессивная музыка и танцы. – Режим доступа: <http://dj-land.ru>
31. Книги по танцам на сайте R-dance.club. – Режим доступа: <https://r-dance.club>
32. Сайт «Всё для хореографов». – Режим доступа: <http://www.horeograf.com/>