

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 79

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2022 года  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АРТ РЕЛИЗ»**

**Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель: Якимова И.С.,  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	стр.3
1.1.	Пояснительная записка	стр.3
1.2.	Цель и задачи программы	стр.4
1.3.	Содержание программы	стр.5
1.3.1.	Учебный план	стр.5
1.3.2.	Содержание учебного плана	стр.6
1.4.	Планируемые результаты	стр.14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	стр.14
2.1.	Календарный учебный график	стр.14
2.2.	Условия реализации программы	стр.22
2.3.	Формы аттестации	стр.22
2.4.	Оценочные материалы	стр.22
2.5.	Методические материалы	стр.23
2.6.	Список литературы	стр.23

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности (далее Программа) «АртРелиз. Путь в творчество» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» / распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/;
- Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015).

Хореографическое искусство развивает эмоциональный интеллект, способствует гармоничному физическому и духовному развитию. Систематические занятия хореографией способствуют формированию у воспитанников общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

**Направленность.** Программа имеет художественную направленность и нацелена на развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих. Направлена на обучение основам эстрадного и современного танца, а также укрепления общефизического состояния обучающихся.

**Актуальность.** Занятия по хореографии – одно из универсальных средств развития у детей высших психических функций: восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения, воли, а также музыкального слуха, выразительности движений, творческого воображения. В то же время движение под музыку является для обучающихся одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его физическом состоянии и воспитании.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что позволяет развивать творческий, интеллектуальный и физический потенциал обучающихся, вне зависимости от их уровня развития навыков, темперамента и способа усвоения информации. Через творчество каждый обучающийся может раскрыть свою индивидуальность, найти комфортный для него способ самовыражения и развить социальные умения. Программа построена “от простого к сложному”. Именно на занятиях

по хореографии успешнее всего воспитывается уважение к труду, способность к сотрудничеству, ответственность, формируется умение принимать решения и осуществлять их, позволяет учащимся реально оценивать собственные ресурсы, осознанно выбирать сферу применения имеющихся способностей.

**Отличительные особенности программы.** Направлена на комплексное развитие обучающихся среднего и старшего школьного возраста, начинающих и продолжающих своё обучение хореографическому мастерству, формирование профессиональных танцевальных знаний, умений и навыков, гибкости, ловкости, силы и выносливости.

**Адресат программы.** Обучающиеся 10-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Объём и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения.** Основными формами организации образовательного процесса являются групповая и индивидуальная формы работы. Групповая форма учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость усвоения и техническое качество работы. Индивидуальная форма обучения предполагает самостоятельную работу обучающихся. Оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога. Групповая форма формирует и оттачивает личностные качества обучающегося, а именно: трудолюбие, точность и четкость исполнения. Также формами обучения являются посещение различных мастер-классов, фестивалей-конкурсов, концертов, совместных поездок.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в группах – 10-15 человек, 3 раза в неделю по два академических часа. Общий объём аудиторной нагрузки составляет 198 часов в году.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель** – раскрытие и развитие индивидуальных возможностей личности ребёнка посредством искусства хореографии, для передачи обучающимися образа, состояния и идеи хореографической композиции.

### **Задачи программы:**

*личностные:*

- воспитывать в детях аккуратность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать у детей коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, желание трудиться и добиваться своих целей.

*метапредметные:*

формировать:

- умение работать с метафорами;
- способность справляться с жизненными задачами;
- умение планировать цели и пути их достижения;
- умение устанавливать приоритеты;
- способность осуществления контроля и управления временем;
- умение решать поставленные задачи;
- умение принимать решение;
- способность к самооценке;
- умение выстраивать стратегии в отношении учения;
- чувство ритма;
- координацию движений;

- потребность в творческой реализации.

*предметные (образовательные):*

- приобретение знаний в области хореографического эстрадного и современного искусства: обучающиеся должны освоить технику выполнения хореографических движений; до 30 хореографических терминов классического и современного экзерсиса; знание основных положений и позиции современного и классического танца; знание основных музыкальных и танцевальных жанров; формирование правильной осанки; развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; развитие музыкального слуха, чувства ритма; умение согласовывать движения с музыкой, т.е. точно с музыкой начинать и заканчивать движения; умение самостоятельно исполнять танцевальные этюды.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	Наблюдение, обсуждение, объяснение, открытое занятие, отчётный концерт
2	Подготовительные упражнения	3	-	3	
3	Основы музыкальной и танцевальной культуры	3	-	3	
4	Ритмика	5	-	5	
5	Партерная гимнастика, акробатика	50	6	44	
6	Мастерство артиста	6	3	3	
7	Постановочная деятельность	70	4	66	
8	Концертная и творческая деятельность	20	1	19	
9	Основы классической и эстрадной хореографии	20	2	18	
10	Основы современной хореографии	20	2	18	
Итого		198	19	179	



### 1.3.2. Содержание учебного плана

**ВВЕДЕНИЕ.** Знакомство учащихся с предметом. Беседа о значении танца в жизни людей. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, знакомство с планом работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Знакомство с техникой безопасности.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Постановка корпуса. Основные исходные положения. Основные положения ног, положения рук, головы, понятие «полупальцы». Первые анатомические сведения о строении тела. Понятие мышцы, мышечное ощущение, «твёрдые» и «мягкие» мышцы, «тяжесть тела», перенос тяжести тела.

#### **Задачи учебного предмета:**

- знакомство и изучение теоретических основ хореографического искусства;
- выявление творческих задатков учеников;
- возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность;
- развитие координации, ловкости;
- формирование базовых хореографических навыков для успешного освоения программы.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Упражнения на ощущение и укрепление мышц ног, спины, живота, рук. Комплекс упражнений на координацию.

Упражнения с лентами: «кисточки и краски», «маляр», «мороженое», «радуга», «зайчики», «модницы», «солдатики», «сердечко», «лошадка», «радуга», «восьмёрка», «дождик», «салют».

#### Позиции ног

Во всех позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, колени вытянуты.

1. Первая позиция: ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны. Для устойчивого положения в данной позе требуется хорошая выворотность ног;
2. Вторая позиция выводится из первой. Одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны;
3. Третья позиция – универсальная в хореографии. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны;
4. Четвертая позиция образуется, когда правая нога выводится вперед и ставится параллельно левой на расстоянии ступни. Ноги сохраняются выворотность, пятка и носок разных ног оказываются друг напротив друга;
5. Пятая позиция. Правая ступня приставляется к левой. Правый носок расположен около левой пятки и наоборот;
6. Шестая позиция. Ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.

#### Позиции рук

Движение рук имеют большое значение: они украшают танец, придают ему легкость, пластичность и выразительность.

*Подготовительная позиция* образуется с опущенным положением рук. Плечи танцора расслаблены, руки вдоль туловища опущены вниз. Кисти рук слегка скруглены по направлению друг к другу и сведены, но без соприкосновения. Локти немного скругляются и отводятся от корпуса. В целом, руки от плеч до кисти слегка округлены. Важным является

положение пальцев. Большой палец подводится к среднему, мизинец и указательный палец слегка скруглены. Кисть при этом остается свободной и сохраняет плавность при движении.

*Первая позиция* рук образуют при поднятии рук из подготовительной на высоту чуть выше пояса. Округлость рук и положение кисти и пальцев остаются прежними.

*Вторая позиция* представляет разведенные в стороны руки на высоте чуть ниже плеча. Танцор сохраняет округленность руки в локте. Кисть не повисает, а поддерживается в продолжение общей линии рук.

*Третья позиция.* Руки с округлыми локтями подняты над головой. Между кистями остается небольшое расстояние.

#### **К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- основные позиции рук и ног;
- названия движений в танцевальных композициях;
- основные танцевальные термины.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп

**ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ.** Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер музыки. Зависимость движения от характера музыки. Темп (быстро, умеренно, медленно). Слушание музыки. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу и характеру музыки. Импровизация на заданную музыку.

#### **Задачи учебного предмета:**

- знакомство с теоретическими основами музыкального искусства;
- выявление творческих задатков учеников;
- возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность;
- развитие координации, ловкости.

#### **К концу обучения учащиеся должны:**

*знать:*

- понятия «мелодия»;
- что такое характер музыки;
- различные темпы движения.

*уметь:*

- свободно двигаться под музыку;
- определять темп музыки.

**РИТМИКА.** Понятие ритм. Упражнения, развивающие музыкальное чувство, ритм. Хлопки, шаги, марш, бег, подскоки, прыжки в различных ритмических рисунках. Развитие слуха, памяти, ритма, выявление творческих задатков учеников, знакомство с теоретическими основами музыкального искусства. Возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

#### **Задачи учебного предмета:**

- развитие слуха, памяти, ритма;
- выявление творческих задатков учеников;
- возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность;

- развитие координации, ловкости.

**К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- понятие «ритм».

*уметь:*

- повторять ритмические комбинации за педагогом;
- выполнять простые ритмические комбинации на 8 счётов без помощи педагога;
- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;
- вступать в такт музыке.

**ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИКА.** Комплекс упражнений на развитие гибкости, укрепление мышц, комплекс силовых упражнений, акробатических элементов. Понятия «партерная гимнастика», акробатика. Правила техники безопасности. Что такое выворотность, стопа, подъём, связки. Знакомство с предметами: скакалкой, матами, гимнастической палкой, резинками, ковриками.

**Задачи учебного предмета:**

- развитие гибкости суставов, мышц, связок, выворотности;
- укрепление мышц и общефизического состояния обучающихся;
- развитие координации, ловкости;
- развитие выносливости, силы воли, умения достигать результатов;

**Партерная гимнастика**

Комплексы упражнений: «Флажки», «Бабочка», «Лягушка», «Велосипед», «Рыбка», «Лодочка», «Часики», «Группировка», «Неваляшка».

*Упражнения для стоп.*

- Шаги (на всей стопе, на полупальцах).
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть-сократить.
- Releve на полупальцах в VI позиции.

*Упражнения на выворотность.*

- "Лягушка" (сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперёд). Сидя на полу, подтягиваем пятки к корпусу и открываем колени в стороны. Держим руками стопы за пальцы.
- "Лягушка" с перекатами через бок на 180 градусов.
- "Флажки". Исходное положение - сидим на полу, ноги вытянуты в коленях перед собой, носки вытянуты вперёд, спина прямая, руки вытянуты в стороны. Во время всего упражнения стопы всё время натянуты вперёд. Руки уходят за спину, одна нога сгибается коленом вверх, открывается в сторону, обратно поднимается вверх и возвращается в натянутое положение, руки возвращаются в исходное положение (вытянутые в стороны). То же самое повторяем с другой ногой и затем обе ноги одновременно.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
- "Русалочка": Лежа на животе, развернуть ноги по I позиции и тянуть пятки к полу.

*Упражнения для гибкости ног, рук и спины.*

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.



- b) "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
- c) Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
- d) Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
- e) Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
- f) "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- g) "Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- h) "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- i) Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

*Силовые упражнения для мышц спины.*

- a) Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- b) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
- c) "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
- d) Планка.
- e) Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

*Силовые упражнения для мышц живота.*

- a) Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- b) 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 позиции.
- c) "Самолет". Исходное положение - сидя на полу, обнимаем колени, стопы вытянуты вперед. Раскрываем руки в стороны, вытягиваем их в локтях. Спину выпрямляем. Колени затягиваем. Стопы "смотрят" вверх. Держим равновесие. Живот стремиться достать до колен.

*Упражнения на развитие шага.*

- a) Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
- b) Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
- c) Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
- d) Сидя на полу, ноги открыты широко в стороны, спина прямая, руки в стороны. Por de bra.
- e) Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги.

### *Прыжки.*

- a) Temps sauté по VI и I позициям.
- b) Подскоки на месте и с продвижением.
- c) На месте перескоки с ноги на ногу.
- d) "Пингвинчики". Прыжки по I позиции
- e) Прыжки с поджатыми ногами.
- f) Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- g) "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
- h) Прыжок в шпагат.
- i) Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
- j) Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

### Акробатика

- 1) Группировка.
- 2) Перекаты в группировке через бок.
- 3) Перекаты через бок с подъёмом ног прессом через сторону.
- 4) Перекаты через бок с открытием ног в поперечный шпагат.
- 5) Кувырки вперёд/назад.
- 6) Кувырок назад через берёзку на коленки.
- 7) Кувырок назад через берёзку в полушпагат.
- 8) Стойка на локтях.
- 9) Кольцо.
- 10) Рыбка.
- 11) Колесо на двух руках,
- 12) Повороты вперёд с прямых рук, с локтей.
- 13) Колесо на одной руке.
- 14) Рондат.
- 15) Малая волна назад из положения сидя.
- 16) Большая волна из положения стоя.
- 17) Стойка на руках.
- 18) Поворот вперёд.

### **К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- как правильно и безопасно выполняются упражнения;
- названия основных упражнений;
- технику безопасности при работе на матах.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- выполнять все акробатические элементы, представленные выше;
- выполнять упражнения на развитие гибкости корпуса, ног, рук;
- выполнять упражнения на развитие силы.

**МАСТЕРСТВО АРТИСТА.** Знакомство со сценой: кулисы, задник, авансцена, размещение на сцене. Кто такой артист. Поведение во время выступления, до выступления и после. Подготовка костюма к концерту. Сбор костюмов после концерта. Упражнения и

этюды на развитие актёрских способностей, скороговорки. Импровизация на заданную тему.

**Задачи учебного предмета:**

- формирование нравственных и духовных ценностей и представлений о культуре;
- формирование культуры поведения на сцене, за кулисами и в зале до, во время и после представления;
- развитие выразительности и характерности артиста;
- развитие эмоциональности, умения передать эмоции со сцены;

Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей, скороговорки.

Эмоции в танце:

- Танцующие человечки
- Пиктограммы
- Эстафета полярных эмоций
- Актерская «пятиминутка»

**К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- основные эмоции и как они выражаются с помощью мимики лица, жестов, движений;

- правила поведения во время выступления, до и после; правила нахождения за кулисами; правила перемещений по залу во время, до и после выступления; правила обращения с костюмами и прочими атрибутами;

- основные сценические обозначения.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом и показывать простые эмоции со сцены;

- выполнять правила поведения во время, до и после выступления;

- уважительно относиться к имуществу, относящемуся к выступлению.

**ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Разучивание движений и элементов танца, построения и перестроения в танцевальных комбинациях. Рисунок танца. Линии, колонны, круг, интервал, звездочка, конверт. Половина поворота, полный поворот. Диагональ. Упражнения на построения и перестроения исполняются в разных характерах, темпах, ритмах (бег, марш, подскоки, игра «своей домик»). Различные виды шагов, бега, прыжков, ходьбы в сочетании друг с другом. Музыкальный анализ, разбор сюжета номера. Разучивание движений, комбинаций, соединение их в целое. Работа над выразительностью и синхронностью движений.

1. Изучение отдельных частей хореографической постановки.
2. Репетиция отдельных частей хореографической постановки.
3. Репетиция хореографической постановки.

**Задачи учебного предмета:**

- формирование умений передвигаться в пространстве созвучно музыке;
- формирование основных пространственных понятий;
- возможность самовыражения через танец;
- формирование понятия «танец»;
- развитие навыка работы в команде.

### **К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- основные позиции рук и ног;
- названия движений в танцевальных композициях;
- основные танцевальные термины.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп.

**КОНЦЕРТНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Анализ работы за весь год. Определение задач на новый учебный год. Освоение сценического пространства. Сводные репетиции в танцевальном зале и на сцене, правила поведения, специфика сценического костюма, отличие от бытового, правила пользования, просмотр видео, анализ выступлений. Участие в концертах. Грим, костюм, прическа. Открытое занятие, отчётный концерт, спектакль, конкурс. Родительское собрание.

**ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОЙ И ЭСТРАДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ.** Знакомство с основными позициями ног, положениями рук, головы и корпуса в классической хореографии во время исполнения элементов освоения их на середине зала, у станка, развитие навыков координации в исполнении.

#### **Задачи учебного предмета:**

- формирование знаний основ классического танца;
- формирование представлений о классической культуре танца;
- развитие выворотности, силы, гибкости суставов, мышц, правильной осанки, взёма стопы;
- развитие слуха на классической музыке;
- формирование умения двигаться согласно музыкальной композиции.

#### **Упражнения у станка**

1. Изучение движения корпуса и рук, находясь в статичном положении (правильная постановка корпуса без наклона вперед или прогиба в спине назад, со спокойно, естественно опущенными плечами, подтянутым животом и свободно не напряженно, держащейся головой).
2. Подготовка к началу движения (preparation).
3. Demi plie, Grand plie плавное;
4. Passe;
5. Battement tendu;
6. Battement tendu jete;
  - a. с piquee
7. Releve;
  - a) на полупальцы в выворотных и не выворотных позициях;
  - b) на двух и одной ноге
8. Различные port de bras.
9. Rond de jambe parter.
10. Растяжка у станка



## Упражнения на середине зала

Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны и повороты).

**К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- основные позиции рук и ног;
- названия движений в танцевальных композициях;
- основные танцевальные термины.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;
- начинать и заканчивать упражнения согласно музыке (в такт).

**ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ.** Изучение основ современной хореографии (модерн, контемпорарри, свободная пластика): основные параллельные позиции ног, рук, работа корпусом, изучаются первые термины и базовые движения в партере. Roll up, Roll down, Arch, Swing в par terre, комбинация gond и adagio, комбинация в par terre в стиле modern.

**Задачи учебного предмета:**

- формирование знаний основ современного танца;
- формирование представлений об истории современного танца;
- развитие выворотности, силы, гибкости суставов, мышц, правильной осанки, взъёма стопы;
- развитие пластичности корпуса, рук, ног;
- постановка техники исполнения.

### Позиции ног

Первая параллельная позиция — аналогична шестой в классическом танце. Пятки вместе, носки вместе.

Вторая параллельная позиция — ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.

Третья параллельная позиция — пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу.

Четвертая параллельная позиция — ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога впереди. Стопы параллельны друг другу.

Пятая параллельная позиция — похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой.

### Позиции рук

Подготовительная современная позиция — руки вдоль туловища, вытянуты вниз и прижаты к телу.

I современная позиция — руки вытянуты параллельно перед собой на уровне плеч.

II современная позиция — руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

III современная позиция — руки вытянуты параллельно вверх.

**К концу обучения учащиеся должны**

*знать:*

- основные позиции рук и ног;
- названия движений в танцевальных композициях;

- основные танцевальные термины.

*уметь:*

- осознанно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;
- технично исполнять движения в танцевальных комбинациях.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе освоения программы формируется осознанный интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации учащихся, ярче проявляются его общие и специальные творческие способности, склонности к занятиям хореографией. Оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но и в межличностной коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений, выступлений, обеспечивающих осознание ответственности каждого за достижение общего результата. А также:

- умение легко ориентироваться в пространстве при выполнении упражнений в группе и при показе танцевальной композиции;
- умение согласовывать движения с музыкой, т.е. точно с музыкой начинать и заканчивать движения;
- умение самостоятельно исполнять танцевальные этюды;
- знание до 30 хореографических терминов классической и современной хореографии;
- знание основных положений и позиции современного и классического танца;
- знание основных музыкальных и танцевальных жанров;
- формирование двигательного опыта, пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- общий эмоциональный подъем от занятия хореографией;
- формирование навыков мышления, воображения, раскрепощения и творчества в движениях.

## 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)
1	АртРелиз. Путь в творчество	1 сентября	31 мая	31 декабря – 9 января	33

### Тематическое планирование

№ п/п	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество часов		Тема	Форма контроля
			Теор.	Практ.		
1	Первая неделя сентября	Теоретическая	1	-	Введение. Правила техники безопасности и противопожарной защиты.	обсуждение объяснение
<b>Подготовительные упражнения – 3ч</b>						
2	Первая неделя сентября	Практическая	-	1	Игры на внимание	наблюдение
3	Вторая неделя сентября	Практическая	-	1	Игры на расслабление и напряжение мышц	наблюдение
4	Третья неделя сентября	Практическая	-	1	Постановка корпуса.	наблюдение
<b>Основы музыкальной и танцевальной культуры – 3ч</b>						
5	Первая неделя сентября	Практическая	-	1	Темп (быстро, умеренно, медленно).	наблюдение
6	Четвёртая неделя сентября	Практическая	-	1	Контрастная музыка. Слушание музыки.	наблюдение
7	Первая неделя октября	Практическая	-	1	Характеристика музыкальных образов	наблюдение
<b>Ритмика – 5ч</b>						
8	Вторая неделя сентября	Практическая	-	1	Танцевальные движения	наблюдение
9	Третья неделя сентября	Практическая	-	1	Упражнения на ориентировку в пространстве	наблюдение
10	Первая неделя октября	Практическая	-	1	Освоение сценического пространства	наблюдение
11	Третья неделя октября	Практическая	-	1	Музыкально-танцевальные игры.	наблюдение
12	Первая неделя ноября	Практическая	-	1	Упражнения на ориентировку в пространстве	наблюдение
<b>Партерная гимнастика, акробатика – 50ч</b>						
13	Первая неделя сентября	Теоретическая	1	-	Основы безопасного поведения при выполнении упражнений.	обсуждение объяснение
14	Вторая неделя сентября	Практическая	-	2	Упражнение на выворотность	наблюдение

15	Третья неделя сентября	Теоретическая, Практическая	1	1	Упражнение для гибкости	наблюдение обсуждение объяснение
16	Четвёртая неделя сентября	Практическая	-	3	Упражнение для гибкости	наблюдение
17	Первая неделя октября	Практическая	-	1	Упражнение для гибкости	наблюдение
18	Вторая неделя октября	Теоретическая, Практическая	1	2	Упражнения на развитие шага	наблюдение обсуждение объяснение
19	Третья неделя октября	Практическая	-	2	Упражнения на развитие шага	наблюдение
20	Четвёртая неделя октября	Практическая	-	2	Упражнения на развитие шага	наблюдение
21	Первая неделя ноября	Теоретическая, Практическая	1	1	Силовые упражнения	наблюдение обсуждение объяснение
22	Вторая неделя ноября	Практическая	-	2	Силовые упражнения	наблюдение
23	Четвёртая неделя ноября	Практическая	-	2	Упражнения для стоп	наблюдение
24	Первая неделя декабря	Теоретическая, Практическая	1	2	Акробатика	наблюдение обсуждение объяснение
25	Вторая неделя декабря	Теоретическая, Практическая	1	2	Прыжки	наблюдение обсуждение объяснение
26	Третья неделя декабря	Практическая	-	2	Упражнение для гибкости	наблюдение
27	Вторая неделя января	Практическая	-	2	Упражнение для гибкости	наблюдение
28	Четвёртая неделя января	Практическая	-	2	Прыжки	наблюдение
29	Первая неделя февраля	Практическая	-	2	Акробатика	наблюдение
30	Вторая неделя февраля	Практическая	-	2	Упражнение на выворотность	наблюдение
31	Третья неделя февраля	Практическая	-	3	Упражнения для гибкости	наблюдение
32	Вторая неделя марта	Практическая	-	2	Акробатика	наблюдение
33	Четвёртая неделя марта	Практическая	-	2	Упражнения для стоп	наблюдение



34	Третья неделя апреля	Практическая	-	2	Упражнения на развитие шага	наблюдение
35	Четвёртая неделя апреля	Практическая	-	2	Акробатика	наблюдение
36	Первая неделя мая	Практическая	-	2	Прыжки	наблюдение
37	Вторая неделя мая	Практическая	-	2	Акробатика	наблюдение
<b>Мастерство артиста – 6ч</b>						
38	Третья неделя ноября	Теоретическая	1	-	Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей.	обсуждение объяснение
39	Четвертая неделя ноября	Практическая	-	1	Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей.	наблюдение
40	Первая неделя декабря	Теоретическая	1	-	Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей.	обсуждение объяснение
41	Вторая неделя декабря	Практическая	-	1	Скороговорки.	наблюдение
42	Третья неделя апреля	Теоретическая	1	-	Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей.	обсуждение объяснение
43	Четвертая неделя апреля	Практическая	-	1	Упражнения и этюды на развитие актёрских способностей.	наблюдение
<b>Постановочная деятельность – 70ч</b>						
44	Первая неделя сентября	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
45	Вторая неделя сентября	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
46	Четвёртая неделя сентября	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
47	Вторая неделя октября	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
48	Третья неделя октября	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение

49	Четвёртая неделя октября	Практическая	-	3	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
50	Первая неделя ноября	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
51	Вторая неделя ноября	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
52	Третья неделя ноября	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
53	Четвёртая неделя ноября	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
54	Первая неделя декабря	Теоретическая	2	-	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	обсуждение объяснение
55	Вторая неделя декабря	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
56	Третья неделя декабря	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
57	Четвёртая неделя декабря	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
58	Вторая неделя января	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
59	Третья неделя января	Практическая, теоретическая	2	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	Наблюдение обсуждение объяснение
60	Четвёртая неделя января	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей	наблюдение

					хореографической постановки.	
61	Первая неделя февраля	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
62	Вторая неделя февраля	Практическая	-	2	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
63	Третья неделя февраля	Практическая	-	1	Изучение отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
64	Четвёртая неделя февраля	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
65	Первая неделя марта	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
66	Вторая неделя марта	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
67	Третья неделя марта	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
68	Первая неделя апреля	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
69	Вторая неделя апреля	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
70	Третья неделя апреля	Практическая	-	2	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
71	Первая неделя мая	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение



72	Вторая неделя мая	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
73	Третья неделя мая	Практическая	-	3	Репетиция отдельных частей хореографической постановки.	наблюдение
<b>Концертная и творческая деятельность – 20ч</b>						
74	Вторая неделя октября	Практическая, Теоретическая	1	1	Выступление на школьных праздниках.	наблюдение обсуждение объяснение
75	Третья неделя декабря	Практическая	-	1	Подготовка к открытому занятию	наблюдение
76	Четвёртая неделя декабря	Практическая	-	2	Открытое занятие	наблюдение
77	Первая неделя февраля	Практическая	-	2	Сводные репетиции на сцене	наблюдение
78	Первая неделя марта	Практическая	-	3	Сводные репетиции на сцене	наблюдение
79	Третья неделя марта	Практическая	-	3	Выступление на школьных праздниках.	наблюдение
80	Вторая неделя апреля	Практическая	-	3	Сводные репетиции на сцене	наблюдение
81	Четвёртая неделя апреля	Практическая	-	2	Сводные репетиции на сцене	наблюдение
82	Третья неделя мая	Практическая	-	3	Отчётный концерт	наблюдение
<b>Основы классической и эстрадной хореографии – 20ч</b>						
83	Третья неделя сентября	Теоретическая	1	-	Позиции и положения рук. Позиции ног. Упражнения у станка	обсуждение объяснение
84	Четвёртая неделя сентября	Практическая	-	1	Элементы классического танца	наблюдение
85	Вторая неделя октября	Практическая	-	1	Упражнения у станка	наблюдение
86	Третья неделя октября	Практическая	-	1	Упражнения у станка	наблюдение
87	Четвёртая неделя октября	Теоретическая	1	-	Эмоции на сцене	обсуждение объяснение
88	Третья неделя ноября	Практическая	-	3	Элементы классического танца	наблюдение



89	Четвёртая неделя декабря	Практическая	-	2	Упражнения у станка	наблюдение
90	Вторая неделя января	Практическая	-	1	Упражнения у станка	наблюдение
91	Вторая неделя февраля	Практическая	-	1	Упражнения у станка	наблюдение
92	Четвёртая неделя февраля	Практическая	-	2	Эмоции на сцене	наблюдение
93	Четвёртая неделя марта	Практическая	-	2	Упражнения у станка	наблюдение
94	Первая неделя апреля	Практическая	-	2	Эмоции на сцене	наблюдение
95	Третья неделя апреля	Практическая	-	1	Классический экзерсис	наблюдение
96	Первая неделя мая	Практическая	-	1	Классический экзерсис	наблюдение
<b>Основы современной хореографии – 20ч</b>						
97	Первая неделя ноября	Теоретическая	1	-	История развития направления. Позиции и положения рук. Позиции ног. Постановка корпуса.	обсуждение объяснение
98	Вторая неделя ноября	Практическая	-	1	Позиции и положения рук. Позиции ног. Постановка корпуса.	наблюдение
99	Четвёртая неделя ноября	Практическая	-	1	Позиции и положения рук. Позиции ног. Постановка корпуса.	наблюдение
100	Вторая неделя января	Практическая	-	1	Позиции и положения рук. Позиции ног. Постановка корпуса.	наблюдение
101	Третья неделя января	Практическая	-	2	Позиции и положения рук. Позиции ног. Постановка корпуса.	наблюдение
102	Четвёртая неделя января	Теоретическая	1	-	Упражнения в партере	обсуждение объяснение
103	Вторая неделя февраля	Практическая	-	1	Упражнения в партере	наблюдение
104	Третья неделя февраля	Практическая	-	2	Упражнения в партере	наблюдение
105	Четвёртая неделя февраля	Практическая	-	2	Упражнения в партере	наблюдение
106	Вторая неделя марта	Практическая	-	1	Упражнения в пространстве	наблюдение

107	Четвёртая неделя марта	Практическая	-	2	Упражнения в пространстве	наблюдение
108	Первая неделя апреля	Практическая	-	1	Упражнения в пространстве	наблюдение
109	Вторая неделя апреля	Практическая	-	1	Импровизационные техники	наблюдение
110	Третья неделя апреля	Практическая	-	1	Импровизационные техники	наблюдение
111	Четвёртая неделя апреля	Практическая	-	1	Импровизационные техники	наблюдение
112	Вторая неделя мая	Практическая	-	1	Импровизационные техники	наблюдение

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1
Мягкое напольное покрытие
Зеркала
Музыкальная колонка
Станок гимнастический
Гимнастические маты

### 2.3. Формы аттестации.

Итоговый контроль освоения программы проводится в конце каждого года обучения в форме проведения отчетного концерта.

Помимо обязательных концертных выступлений, обучающиеся принимают участие во всех тематических вечерах и концертных мероприятиях как внутри школы, так и за ее пределами, а также во всевозможных конкурсах различного уровня.

2 раза в год проводятся открытые контрольные занятия (демонстрация изученных танцевальных комбинаций, этюдов).

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка	Критерии оценивания выступления
«отлично»	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
«хорошо»	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

«удовлетворительно»	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
«неудовлетворительно»	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

## 2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический;
- наглядный (показ танцевальных движений);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- эвристический (участие в конкурсах).

## 2.6. Список литературы

1. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств / Н. И. Бочкарева // КГАКиИ 2000. – 101с.
2. Бурмистрова, И. Школа танцев для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева // – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240с.
3. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов. Хореография древнейших культур. Античная хореография. Айседора Дункан и античные принципы ее плясок / Н. Н. Вашкевич // Издательство «Ленанд», 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-9710-4887-9
4. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева // Изд-во: СПб: Диамант, 1997.- 480с. – ISBN: 5-88155-169-9.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова // - Вступление В. Чистяковой // Основы классического танца. — СПб.: Издательство "Лань", 2000. — С. 3. — 192 с. — ISBN 5-8114-0223-6.
6. Петриева, В. И. Мастерство хореографа: Методические указания / В. И. Петриева // ГОУ ВПО Томский государственный педагогический университет. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2010. – 52 с.
7. Пуртова, Т.В. Учить детей танцевать: учеб.пособ / Т. В. Пуртова, А.Н. Беликова, О. В. Кветная // – М.: ВЛАДОС, 2003. – 256с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766770

Владелец Камышанова Елена Анатольевна

Действителен с 15.08.2023 по 14.08.2024