



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: kemnov-school@yandex.ru
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 6 от 30.05.2019 г.

Утверждаю:
Директор MAOY «Средняя
общеобразовательная школа №14»
И.Е. Косарева
Приказ № 239 от 17.06.2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Шаг вперед»**

Составитель:
Рахимкулова О.П.,
учитель

Кемерово, 2019

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	6

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Список литературы	14
2.5. Контрольные измерители (приложение 1)	15

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Шаг вперед» художественной направленности разработана с целью приобщения учащихся к искусству танца.

Программа ориентирована на детей 7-15 лет. Недельная учебная нагрузка на одного ребенка составляет 2 учебных часа. Общее количество учебных часов по программе в год составляет 72 часа. Программа предусматривает проведение занятий в группах до 15 человек. Длительность одного занятия 45 минут.

Актуальность программы. Возрождение духовности, нравственности у подрастающего поколения – первостепенная задача сегодняшнего дня. Ознакомление детей с различными видами танцевального творчества способствует заполнению духовного вакуума, формированию нравственных чувств. Значение программы в направленности на эстетическое воспитание: обучающиеся научатся танцевать, воспринимать и видеть прекрасное, станут более чуткими, внимательными.

Знакомство учащихся с искусством танца позволяет постичь не только эстетику движения, но и помогает решению одной из важных проблем эстетического воспитания – приближает учащихся к богатству танцевального и музыкального творчества.

В процессе занятий учащиеся приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Они осваивают музыкально-танцевальную природу искусства, у них развиваются творческая инициатива, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движения.

Программа сочетает тренировочные упражнения и обучение танцевальным движениям классического, современного эстрадного танцев, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте, истории хореографии в одних разделах преподносятся отдельно, а в других – в процессе практических занятий.

Особое значение в ходе реализации программы уделяется требованиям дифференцированного подхода к учащимся. Оно вызвано тем, что обучение танцу протекает в непосредственном контакте педагога и ученика, и тем, что хореографическое проявление каждого ребенка индивидуально. Для этой цели целесообразно использовать методы и приемы работы такие как: синхронное и зеркальное восприятие, перевод из одного пространства в другое, формы компромиссного решения, обращение к индивидуальной культуре исполнения.

Для реализации программы используются различные типы уроков: уроки упражнений, уроки импровизаций, уроки обобщающего типа, лекции и беседы с применением литературы и видеоматериала.

Формы и методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами хореографии. От их совершенства зависит общее развитие личности, качество усвоения специальных заданий и овладение

навыками танцевального искусства.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки и взаимооценки.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Результатом реализации программы является участие детей в мероприятиях, концертных программах, а также в городских и региональных конкурсах.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие хореографического зала;
- наличие специальной формы и обуви;
- техническое оборудование (музыкальный центр, телевизор видеоаппаратура);
- методические и учебные пособия, диски с подборкой видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Целями данной программы являются формирование знаний в области хореографической культуры, развитие исполнительских способностей, конкретно-образного мышления на основе танцевального творчества, укрепление здоровья через развитие двигательной активности.

Достижение поставленных целей связывается с решением *следующих задач*:

1. Воспитывать уважительное и бережное отношение к культуре своей страны, а также к культуре и традициям других народов, трудолюбие, доброжелательность, эмоциональную отзывчивость;
2. Способствовать физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому развитию учащихся через занятия хореографией;
3. Развивать художественный вкус, образное мышление, осанку, гибкость, координацию движений;
3. Научить понимать музыку, владеть своим телом и координировать движения.

1.3. Содержание программы Учебный план

№№	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ритмика	14	6	8
2.	Основы классического танца	18	4	14
3.	Джаз – модерн танец	20	6	14
4.	Репетиционная и постановочная работа	20	6	14
	Итого:	72	22	50

Содержание учебного плана

I. Ритмика. Ритмика и хореография, задачи, значение. Кто придумывает танцы? Характер музыки (веселый, грустный). Темп (медленный, быстрый). Построение в круг, движение по кругу. Повороты влево, вправо. Пластические упражнения: упражнения партерного тренажа на развитие гибкости суставно-мышечного аппарата, выворотности. Укрепление осанки. Работа над пластикой рук. Различные варианты развития эластичности суставов и мышц. Постановка корпуса, ног, рук, начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов

II. Основы классического танца. Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Позиции ног- 1, 2, 3, 6. Положения и позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Положение рук за юбочку, за пояс. Подъем на полупальцах (реляве) по 1, 2, 3, 6 позициям. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону из 1, 3 позиций, (батман тандю жете) в сторону из 1, 3 позиций. Круг ногой по полу (ронд де жамб партер) из 1 позиции. Медленное поднимание ноги (батман реляве лян на 45град) в сторону из 1,3 позиций. Движение с большим броском (гранд батмен жете) назад из 1, 3 позиций. Прыжок подбивной, разножка, лягушонок, тан леве сотэ по 6 и 1 позициям. (Исполнение движений - лицом к станку). Подскоки на месте и с продвижением. Движения рук.

III. Джаз-модерн танец. Позиции рук, ног (ин – позиция, аут – позиция). Виды уровней положения танцора относительно плоскости пола (сидя, стоя на корточках, лежа, стоя на коленях). Положение флекс, поинт. Виды импульсной техники – «контракшн» (сжатие), «релиз» (расширение). Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ). Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.

IV. Репетиционная и постановочная работа. Постановка 1-2 танцевальных миниатюр. Работа над исполняемым репертуаром.

1.4. Планируемые результаты

В результате прохождения программного материала в конце года обучения учащийся:

имеет представление:

- об истории зарождения танца;
- о многообразии видов хореографического искусства;
- о традициях и культуре русского народного танца и народов других стран;
- о значимости классического танца в достижении исполнительского мастерства;

знает:

- основные позиции рук и ног в классическом танце;
- основные элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- основные рисунки и движения русского народного танца;
- основные позиции балльных танцев;
- технику овладения упражнениями современного танца;

умеет:

- владеть основными навыками, требуемыми школой классического танца;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения в характере музыки;
- передавать выразительность движений;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку;
- импровизировать;

владеет:

- техникой исполнения;
- манерой исполнения;
- актерским мастерством.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№	Число	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	Сентябрь	Теория	1	Ритмика и хореография, задачи, значение.	Кабинет хореографии	Стартовая диагностика
2.	1 неделя	Сентябрь	Теория	1	Кто придумывает танцы?	Кабинет хореографии	
3.	2 неделя	Сентябрь	Теория	1	Характер музыки (веселый, грустный).	Кабинет хореографии	
4.	2 неделя	Сентябрь	Теория	1	Характер музыки (веселый, грустный).	Кабинет хореографии	
5.	3 неделя	Сентябрь	Теория	1	Темп (медленный, быстрый).	Кабинет хореографии	
6.	3 неделя	Сентябрь	Теория	1	Темп (медленный, быстрый).	Кабинет хореографии	Текущий контроль
7.	4 неделя	Сентябрь	Практика	1	Построение в круг. Движение по кругу.	Кабинет хореографии	
8.	4 неделя	Сентябрь	Практика	1	Повороты влево, вправо.	Кабинет хореографии	
9.	1 неделя	Октябрь	Практика	1	Пластические упражнения: упражнения партерного тренажа на развитие гибкости суставно-мышечного аппарата, выворотности	Кабинет хореографии	
10.	1 неделя	Октябрь	Практика	1	Укрепление осанки	Кабинет хореографии	
11.	2 неделя	Октябрь	Практика	1	Работа над пластикой рук	Кабинет хореографии	
12.	2 неделя	Октябрь	Практика	1	Различные варианты развития эластичности суставов и мышц.	Кабинет хореографии	
13.	3 неделя	Октябрь	Практика	1	Постановка корпуса, ног, рук, начало тренировки суставно-мышечного аппарата.	Кабинет хореографии	

14.	3 неделя	Октябрь	Практика	1	Выработка выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов	Кабинет хореографии	Текущий контроль
15.	4 неделя	Октябрь	Теория	1	Основы классического танца.	Кабинет хореографии	
16	4 неделя	Октябрь	Теория	1	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца.	Кабинет хореографии	
17.	1 неделя	Ноябрь	Теория	1	Позиции ног (первая, вторая, третья, шестая).	Кабинет хореографии	
18.	1 неделя	Ноябрь	Теория	1	Положения и позиции рук (подготовительное положение, первая, вторая, третья позиции)	Кабинет хореографии	Текущий контроль
19	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Позиции ног- 1, 2, 3, 6. Положения и позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции	Кабинет хореографии	
20	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Положение рук за юбочку, за пояс. Подъем на полупальцах (реляве) по 1, 2, 3, 6 позициям.	Кабинет хореографии	
21.	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Положение рук за юбочку, за пояс. Подъем на полупальцах (реляве) по 1, 2, 3, 6 позициям.	Кабинет хореографии	
22.	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону из 1, 3 позиций, (батман тандю жете) в сторону из 1, 3 позиций.	Кабинет хореографии	

23.	4 неделя	Ноябрь	Практика	1	Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону из 1, 3 позиций, (батман тандю жете) в сторону из 1, 3 позиций.	Кабинет хореографии	
24.	4 неделя	Ноябрь	Практика	1	Круг ногой по полу (ронд де жамб партер) из 1 позиции. Медленное поднимание ноги (батман реляве лян на 45 градусов) в сторону из 1,3 позиций.	Кабинет хореографии	
25.	1 неделя	Ноябрь	Практика	1	Круг ногой по полу (ронд де жамб партер) из 1 позиции. Медленное поднимание ноги (батман реляве лян на 45 градусов) в сторону из 1,3 позиций.	Кабинет хореографии	
26.	1 неделя	Ноябрь	Практика	1	Движение с большим броском (гранд батмен жете) назад из 1, 3 позиций.	Кабинет хореографии	
27.	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Движение с большим броском (гранд батмен жете) назад из 1, 3 позиций.	Кабинет хореографии	
28.	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прыжок подбивной, разножка, лягушонок, тан леве сотэ по 6 и 1 позициям.	Кабинет хореографии	
29.	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прыжок подбивной, разножка, лягушонок, тан леве сотэ по 6 и 1 позициям.	Кабинет хореографии	

30.	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Исполнение движений – лицом к станку. Подскоки на месте и с продвижением. Движения рук.	Кабинет хореографии	
31.	4 неделя	Декабрь	Практика	1	Исполнение движений – лицом к станку. Подскоки на месте и с продвижением. Движения рук.	Кабинет хореографии	
32.	4 неделя	Декабрь	Практика	1	Исполнение движений – лицом к станку. Подскоки на месте и с продвижением. Движения рук.	Кабинет хореографии	Текущий контроль
33.	1 неделя	Декабрь	Теория	1	Джаз – модерн танца	Кабинет хореографии	
34.	1 неделя	Декабрь	Теория	1	Джаз – модерн танца	Кабинет хореографии	
35.	2 неделя	Декабрь	Теория	1	Джаз – модерн танца	Кабинет хореографии	
36.	2 неделя	Декабрь	Теория	1	Позиции рук, ног (ин – позиция, аут – позиция). Виды уровней положения танцора относительно плоскости пола.	Кабинет хореографии	
37.	3 неделя	Декабрь	Теория	1	Позиции рук, ног (ин – позиция, аут – позиция). Виды уровней положения танцора относительно плоскости пола.	Кабинет хореографии	
38.	3 неделя	Декабрь	Теория	1	Позиции рук, ног (ин – позиция, аут – позиция). Виды уровней положения танцора относительно плоскости пола.	Кабинет хореографии	Текущий контроль
39.	4 неделя	Январь	Практика	1	Положение флекс, поинт.	Кабинет хореографии	Промежуточный контроль

40.	4 неделя	Январь	Практика	1	Положение флекс, поинт.	Кабинет хореографии	
41.	1 неделя	Январь	Практика	1	Виды импульсной техники – «контракшн»	Кабинет хореографии	
42.	1 неделя	Январь	Практика	1	Виды импульсной техники – «контракшн»	Кабинет хореографии	
43.	2 неделя	Январь	Практика	1	Виды импульсной техники – «релиз» (расширение).	Кабинет хореографии	
44.	2 неделя	Январь	Практика	1	Виды импульсной техники – «релиз» (расширение).	Кабинет хореографии	
45.	3 неделя	Январь	Практика	1	Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ.	Кабинет хореографии	
46.	3 неделя	Февраль	Практика	1	Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ.	Кабинет хореографии	
47.	4 неделя	Февраль	Практика	1	Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ.	Кабинет хореографии	
48.	4 неделя	Февраль	Практика	1	Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ.	Кабинет хореографии	
49.	1 неделя	Февраль	Практика	1	Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.	Кабинет хореографии	
50.	1 неделя	Февраль	Практика	1	Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.	Кабинет хореографии	
51.	2 неделя	Февраль	Практика	1	Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.	Кабинет хореографии	
52.	2 неделя	Март	Практика	1	Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.	Кабинет хореографии	Текущий контроль
53.	3 неделя	Март	Теория	1	Танцевальные миниатюры.	Кабинет хореографии	

54.	3 неделя	Март	Теория	1	Танцевальные миниатюры.	Кабинет хореографии	
55.	4 неделя	Март	Теория	1	Танцевальные миниатюры.	Кабинет хореографии	
56.	4 неделя	Март	Теория	1	Азбука музыкального движения	Кабинет хореографии	
57.	1 неделя	Март	Теория	1	Азбука музыкального движения	Кабинет хореографии	
58.	1 неделя	Март	Теория	1	Азбука музыкального движения	Кабинет хореографии	Текущий контроль
59.	2 неделя	Март	Практика	1	Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
60.	2 неделя	Апрель	Практика	1	Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
61.	3 неделя	Апрель	Практика	1	Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
62.	3 неделя	Апрель	Практика	1	Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
63.	4 неделя	Апрель	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
64.	4 неделя	Апрель	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
65.	1 неделя	Апрель	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
66.	1 неделя	Май	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
67.	2 неделя	Май	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
68.	2 неделя	Май	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
69.	3 неделя	Май	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
70.	3 неделя	Май	Практика	1	Актерское мастерство. Работа над репертуаром	Кабинет хореографии	
71.	4 неделя	Май	Практика	1	Открытое занятие.	Кабинет хореографии	Итоговый контроль
72.	4 неделя	Май	Практика	1	Открытое занятие.	Кабинет хореографии	Открытое занятие. Концерт

2.2. Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность образовательной деятельности;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, хореографического зала.

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, ламинат);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе безотметочное.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- стартовая диагностика (сентябрь);
- текущий (в течение всего учебного года);
- промежуточный (январь);
- итоговый (май).

Увидеть результаты достижений каждого ребёнка поможет педагогическое наблюдение, мониторинг, участие обучающихся в концертах (школьных, районных, муниципальных, региональных), их активности на открытых занятиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в конкурсах, массовых мероприятиях тематического направления, позволяющих выявить трудности в освоении программы, оценить уровень знаний по изучению материала.

2.4. Список литературы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. - М.: Искусство, 2016. - 208 с.
2. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 477 с.
3. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, 2013. - 328 с.
4. Есаулов, Игорь Григорьевич Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / Есаулов Игорь Григорьевич. - М.: Лань, 2018. - 650 с.
5. Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2013. - 262 с.
6. Максимова, Н. Ю. Листки музыкальной ритмики в России. №1(7) / Н.Ю. Максимова. - М.: Ленанд, 2014. - 180 с.
7. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии: моногр. / К. Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 981 с.
8. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.

2.6. Контрольные измерители

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

4. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

5. Автор балета «Лебединое озеро»:

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

6. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

7. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

8. Краковяк:

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец.

9. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

- а) *en dehors*;
- б) *en dedans*;
- в) *rond*.

10. Что означает *en face*?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны
- в) стопы вместе

12. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

Ответы на вопросы:

- 1. а 8. а 15. б
- 2. в 9. б
- 3. а 10. б
- 4. б 11. а
- 5. а 12. а
- 6. в 13. в
- 7. в 14. а