

Управление образования администрации Спасского муниципального района  
Приморского края  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образова-  
ния «Центр детского творчества» Спасского муниципального района  
Приморского края**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол N 5  
от «6» июня 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО



«Центр детского творчества»  
Е.А. Овчинникова

"06" июня 2023 г.

## ОСНОВЫ танцевального искусства

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Кутузова Ирина Васильевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Спасское  
2023 год

## Раздел №1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### *Актуальность программы.*

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Программа «Основы танцевального искусства» направлена на свободное развитие личности ребенка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

#### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы танцевального искусства» имеет художественную направленность.

Данная программа является **модифицированной**. В её основе лежит программа для общеобразовательных учреждений «Фантазия» *Е.А. Овчинниковой*.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский

**Уровень освоения:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников и разработана для детей, которые сами стремятся научиться танцевать, но при этом имеют разные стартовые способности.

**Адресат программы:** программа «Основы танцевального искусства» предназначена для детей 12-15 лет. с. Спасского.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Наполняемость учебной группы – от 16 до 25 человек.

Учебные занятия проходят в виде практического занятия, так и в виде: лекции, тематической экскурсии и самостоятельной подготовки.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего за период обучения 68 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 минут).

### 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** развитие танцевальных способностей детей Спасского района через различные техники танца.

**Задачи программы:**

Воспитательные:

- воспитывать позитивное отношение к танцевальной культуре;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся средствами музыки и танца;
- воспитывать интерес обучающихся к истории различных танцевальных направлений.

Развивающие:

- развивать основные музыкальные способности;
- развивать творческие способности;
- развивать коммуникативные навыки.

Обучающие:

- обучать детей танцевальным движениям различных техник танца;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер;
- обучать двигаться под музыку, в соответствии с её характером.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Общий сбор кружка, составление расписания. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Беседа, тест по ТБ
1.2	Основы знаний История развития танца.	1	0,5	0,5	Зачет
<b>2</b>	<b>Основы танцевального мастерства.</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	
2.1	Ритмика	7	1	6	Выполнение практических

					заданий
2.2	Основы классического танца	9	1	8	Зачет
2.3	Основы русского-народного танца	9	1	8	Беседа, выполнение практических заданий
2.4	Основы бального танца	10	1	9	Опрос
2.5	Основы эстрадного танца	10	1	9	Беседа, выполнение практических заданий
2.6	Сценическая практика (ансамбль, постановка)	21	2	19	Открытое выступление
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Вводное занятие.

##### 1.1 Тема: Общий сбор кружка, составление расписания. Инструктаж по ТБ

*Теория.* Правила поведения и техники безопасности. Формирование группы, введение в программу.

*Практика.* Экспромт (первоначальная проверка танцевальных возможностей учеников)

##### 1.2 Тема: Основы знаний. История развития танца.

*Теория.* История танца. Виды танца. Термины хореографии.

*Практика.* Тестирование по теме.

#### 2. Раздел: Основы танцевального мастерства.

##### 2.1. Тема: Ритмика

*Теория.* Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки - веселый, грустный, спокойный. Темп музыки - медленный, умеренный, быстрый. Выстукивание ритма хлопками и притопами.

*Практика.* Движение в характере музыки. Маршировка, шеренга, колонна, пары, четверки. Круг - сужения и расширения. Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах. Бег «с захлестом», бег с выбросом ног вперед, назад; шаг с пятки, бег с высоким подниманием колен. Ритмичные шаги - вперед, назад, вправо, влево. Приставной шаг, шаг с каблука с соскоком. Повороты головы по сторонам, наклоны вправо, влево. Вращение кистей, локтей, рук. Наклоны корпуса по четырем сторонам, круговые вращения. Позиции ног - шестая и третья. Поднимание согнутой в колене ноги вверх и опускание. Приседание.

##### 2.2 Тема: Основы классического танца

*Теория.* Танцевальный станок. Значимость классического танца как основы всей хореографии. Понятие «тренаж». Правильная постановка корпуса у станка. Выворотность ног.

*Практика.* Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, Швыв. позиции. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Demi - plie: I, II, позиции.

Battementtendu (отведение и приведение ноги вперед, в стороны) по I позиции.

Battementtendujete (отведение и приведение ноги вперед, в стороны) по I позиции.

Releve (подъем на полупальцы) по I, II позиции.

Saute (прыжки) по I, II позиции, лицом к палке.

Партерная гимнастика

Сокращение и вытягивание стопы, вращение стоп. Наклоны корпуса к ногам. Упражнения: «кошка», «Мячик», «березка», «лягушка», «корзинка», «качели», «рыбка», «коробочка». Растяжка ног и спины. Прогибы позвоночника - «мостик».

### **2.3 Тема: Основы русского-народного танца**

*Теория.* Русский танец. Постановка корпуса, рук, ног и головы.

*Практика.* Правила исполнения танцевальных движений, упражнения и игры по ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию. Знакомство со сценическим пространством. Движения и шаги - польки, вальса, переменный шаг, элементы русского танца.

### **2.4 Тема: Основы бального танца**

*Теория.* Спортивные бальные танцы-прекрасное сочетание спорта и искусства. История бальных танцев. Европейская, Латиноамериканская программа танцев.

*Практика.* Отработка основные музыкальных ритмов (Вальс  $\frac{3}{4}$ , Танго  $\frac{2}{4}$ , , Ча-ча-ча  $\frac{4}{4}$ , Джайв  $\frac{4}{4}$ )

### **2.5 Тема: Основы эстрадного танца**

*Теория.* Эстрада-искусство обладающее большой силой эмоционального воздействия на человека, одно из важных средств формирования нравственных и эстетических идеалов.

*Практика.* Упражнения на развитие чувства ритма, работа с предметами (палка, скакалка, зонтик, платок). Отработка движений рук и ног.

### **2.6 Тема: Сценическая практика (ансамбль, постановка)**

*Теория.* Мимика, жесты, пластика тела - эмоциональная составляющая танца. Понятие «танцевальный этюд»

*Практика.* Упражнения на воображение, задания на импровизацию. Изучение танцевальных композиций, с использованием усвоенной танцевальной лексики. Постановка танцевальных номеров. Отчетное выступление.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет проявлять интерес к различным танцевальным техникам, брать для себя что-то новое;

Обучающийся будет развивать в себе чувство прекрасного в действительности и в танцевальном искусстве;

У обучающегося будет сформировано представление об истоках развития различных танцевальных техник.

**Мета предметные результаты:**

Обучающийся будет лучше усваивать программу благодаря развитию музыкальных способностей;

Обучающийся научится проявлять артистизм и импровизацию во время занятий и выступлений;

Обучающийся будет успешно взаимодействовать с коллективом и командой.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные приемы и связки танцевальных движений;

Обучающийся будет уметь передавать в танце эмоциональность, выразительность музыки;

Обучающийся будет уметь выполнять танцевальные комбинации, уметь логически мыслить и выполнять простейшие элементы хореографии в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки;

## **РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1 Материально-техническое обеспечение**

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия должны проходить в учебной аудитории с соответствующим освещением, температурным режимом и вентиляцией.

Ресурсное обеспечение программы:

- наличие специального зала (адаптированного для занятий танцами);
- репетиционный зал (сцена);

- раздевалка;
- костюмерная;
- концертные костюмы;
- звуковое оборудование: 6 шнуровых микрофонов и 4 радиомикрофона, усилитель;
- ноутбук;
- видеопроектор;
- аудиосредства: музыкальный центр, электронные аудиозаписи и медиа – продукты.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы танцевального искусства»;
- дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;
- наглядные пособия, таблицы: «Ритмика», «Динамика», «Разминка», «Танцевальные партии»;
- портреты известных танцевальных коллективов;

### Список литературы для организации образовательного процесса:

- *Браиловская Л.В.* Самоучитель по танцам. Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2003;
- *Никитин В.Ю.* Модернджаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. Москва: Изд-во «Один из лучших», 2004;
- *Полятков С.С.* Основы современного танца/ Изд. 2-е. Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2006;
- *Юдина А.А.* «Сценическая речь, движение, имидж». СПб.: Изд-во «Ария», 2000.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В процессе обучения используются следующие виды контроля: входной (предварительный), текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль предполагает получение информации об уровне имеющихся у обучающегося знаний, умений, навыков об изучаемом предмете через беседу и опрос на темы: «Мои знания о танце», «Что для меня танец?»

Текущий контроль- организация проверки качества обучения по образовательной программе в течение года. Отслеживание результатов проводится на каждом занятии.

Формы:

- педагогическое наблюдение за уровнем развития мастерства обучающихся и их мотивации;
- зачеты в форме тестов, определяющие стартовый уровень развития детей и их творческих способностей;
- зачеты в форме тестов, определяющие уровень физической подвижности («Подвижность позвоночного столба вперёд», «Определение осанки»);

- зачеты в форме тестов: «Основные законы ритмики», «Разновидности танца».

Промежуточная аттестация проводится по окончании полугодия с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки образовательного процесса.

Формы:

- зачет (теоретический) в форме опроса для определения уровня усвоения теоретического материала «Основы классического танца», «Основы бального танца» и др;
- зачет (практический) – обучающие самостоятельно выполняют танцевальные связки и прочие хореографические элементы;
- выполнение практических заданий педагога («Самостоятельное проведение разминки», «Движения в различных ритмах» и др.);
- концертные выступления;
- беседы, в ходе которых выявляются уровень заинтересованности обучающихся, их пожелания, новые предложения, идеи и т.д).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью получения информации о степени освоения обучающимися программы, достижения ими планируемых итоговых результатов в данном учебном году.

Формы:

- выполнение практических заданий педагога (провести мастер класс для младших школьников по разучиванию танцевальных движений, самостоятельно подготовить тематический танцевальный флешмоб и др.);
- участие в массовых мероприятиях
- отчетный концерт для родителей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видео записи занятий.
2. Дипломы, грамоты за участие в конкурсах.
3. Бланки результатов анкетирования и тестирования.
4. Сертификаты за прохождение мастер-классов.

## **2.3 Методические материалы**

Методы обучения.

Словесный метод - универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и



прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

#### Педагогические технологии

В данной программе мы используем следующие педагогические технологии:

- Технология развивающее обучение.
- Технология уровней дифференциации (дифференцированное обучение).
- ИКТ (информационно-коммуникационные технологии).
- Тренинги как виды интерактивных технологий.
- Игровая технология.

### 2.4 Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2	09.01.2024- 31.05.2024

	полугодие	
Возраст детей, лет		12-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Ориентировочное время проведения
«День учителя»	Октябрь
«День матери»	Ноябрь
Торжественное вручение паспортов	Декабрь
«День Защитников Отечества»	Февраль
«Международный женский день 8 марта»	Март
День Победы	Май
«День защиты детей»	Июнь

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ссылки на печатные источники:

1. *Борисова Е.Б.* Влияние музыкальной среды на молодежь// Социология и общество. С.-Пб., 2020
2. *Базарова Н., Мей В.* Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 3-е изд., исправленное и дополненное. СПб.: Изд-во Искусство, 2020.

### Ссылки на электронные ресурсы:

3. Театр танца Элвина Эйли [Электронный ресурс]  
URL: <http://viktoriauk.livejournal.com/4614.html> (дата обращения: 4 июня 2023г).
4. Журнал современного танца. [Электронный ресурс]  
URL: <http://beloreck-tv.ru/> (дата обращения: 2 июня 2023).
5. Информационный портал для хореографов и учащихся. [Электронный ресурс] URL: <http://DanceHelp.ru> (дата обращения: 18 июня 2023).