



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ  
№20 им.С.С.СТАНЧЕВА п.КАМЕНОЛОМНИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

346480, Ростовская область, Октябрьский район, п.Каменоломни, ул.Ленина, д.15, тел./факс 8(86360)2-08-30



**Адаптированная программа  
дополнительного образования  
«Мир танца»  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: педагог дополнительного образования Дядькова М.Д.

## Оглавление

1. Актуальность программы	3
2. Характеристика обучающихся	4
3. Цель программы	4
4. Образовательные цели	4
5. Объём и срок освоения программы, режим занятий	5
6. Форма образования	5
7. Учебный план	5
8. Содержание учебного плана	6
9. Планируемые образовательные результаты	13
10. Формы оценивания	13
11. Условия реализации программы	14
12. Методические материалы, рекомендуемые для обучающихся	14

## 1. Актуальность программы

Программа направлена на предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (муниципальном, региональном, Всероссийском и Международном).

Востребованность программы со стороны педагогов, воспитанников и их родителей в значительной степени определяется:

- интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца;
- стремлением к самостоятельным пробам детей и подростков в освоении классических и современных направлений хореографии;
- поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека.

Искусство танца развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыразиться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной группы.

## **2. Характеристика обучающихся**

Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет, ориентированных на творческую деятельность-хореографию

## **3. Цель программы.**

**Цель:** Развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

## **4. Образовательные цели**

Освоение программы предполагает достижение следующих образовательных целей:

- Формирование предметной компетентности в области хореографии: знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии, истории танцевального искусства, танцевальных жанрах (классический, народный, современный танцы).
- Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
- Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
- Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.
- Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
- Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
- Расширение эрудиции и кругозора.
- Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

## 5. Объём и срок освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы- 5лет. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (3-й,4-й,5-й год обучения), три раза в неделю по 1,5 часа (1-й и 2-й год обучения)

## 6.Форма обучения

Форма обучения – очная

## 7.Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2	Основы классического танца	25	22	25	28	24
3	Народно-сценический танец		22	25	28	24
4	Основы современных направлений в хореографии	10	22	25	29	25
5	Акробатика	23,5	22	25	18	25
6	Партерная гимнастика	23,5	11	20	18	25
7	Актерское мастерство	10	6	12	18	18
8	Строевые упражнения	10	6	6		
9	Музыкально-подвижные игры	4,5				
10	Креативная гимнастика	21	18	19	15	13
11	Постановочная деятельность	21,5	20	23	22	22
12	Концертная деятельность	10	10	24	28	28
13	Просмотр видео-материалов	5	5	9	9	9

## 8. Содержание учебного плана

### *I год обучения*

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Водное занятие			
1.1	Правила техники безопасности	1		1
1.2	Правила поведения в классе			
1.3	Знакомство с коллективом, структурой занятия			
2.	Основы классического танца	2	23	25
2.1	Поклон			
2.2	Постановка корпуса			
2.3	Позиции рук, ног, положение головы			
2.4	I пор де бра			
2.5	Demi plié			
2.6	Releve			
2.7	Battement tendue из 1 позиции			
2.8	Battement tendue jete из 1 позиции			
2.9	Прыжки cote			
	Классический экзерсис лицом к станку			
3.	Основы современных направлений в хореографии	2	8	10
3.1	Джаз-модерн:			
3.1.1	Позиции рук и ног			
3.1.2	Подготовка к растяжке			
4.	Акробатика	1.5	27	28,5
4.1	Березка			
4.2	Кувырки			
4.3	Стойка на лопатках			
4.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника			
4.5	Растяжка			
5.	Партерная гимнастика	1	27,5	28,5
5.1	Упражнения на развитие гибкости			
6	Актерское мастерство	1	9	10
6.1	Упражнения для сплочения коллектива			
6.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности			

7.	Строевые упражнения	1	9	10
7.1	Виды перестроений: круг, колонна, линия			
7.2	Способы перестроений			
7.3	Танцевальные шаги			
8.	Музыкально-подвижные игры	0.5	4	4.5
8.1	Музыкально-подвижные игры по ритмике			
9	Креативная гимнастика	1	20	21
9.1	Специальные задания			
9.2	Импровизация под музыкальное сопровождение			
10.	Постановочная деятельность	2.5	19	21,5
10.1	Разучивание танцевальных связок			
10.2	Построение рисунков			
10.3	Работа над танцевальными образами			
10.4	Работа над манерой исполнения постановки			
11	Просмотр видео – материала	1	4	5
11.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)			
11.2				
11.3	Просмотр классических постановок			
	Просмотр постановок современной хореографии			
<b>Всего часов</b>		<b>14,5</b>	<b>150,5</b>	<b>165</b>

## II год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		1
1.1	Правила техники безопасности			
1.2	Правила поведения в классе			
2.	Основы классического танца	5	22	27
2.1	II, III пор де бра			
2.2	Разучивание классического экзерсиса у танц. станка			
3.	Основы современных направлений в хореографии	5	18	23
3.1	Экзерсис на середине			
3.2	Пор де бра			

3,3	Кроссовые упражнения			
4.	Акробатика	3	22	25
4.1	Березка			
4.2	Кувырки			
4.3	Стойка на лопатках			
4.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника			
4.5	Растяжка			
5.	Партерная гимнастика	3	22	25
5.1	Упражнения на развитие гибкости			
6	Актерское мастерство	3	8	11
6.1	Упражнения для сплочения коллектива			
6.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности			
6.3	Упражнения в паре			
7	Креативная гимнастика	2	17	19
7.1	Специальные задания			
7.2	Импровизация под музыкальное сопровождение			
8.	Постановочная деятельность	4	21	25
8.1	Разучивание танцевальных связок			
8.2	Построение рисунков			
8.3	Работа над танцевальными образами			
8.4	Работа над манерой исполнения постановки			
9	Просмотр видео – материала	1	8	9
9.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)			
9.2				
9.3	Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии			
<b>Всего часов</b>		<b>27</b>	<b>138</b>	<b>165</b>

### III год обучения:

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		1
1.1	Правила техники безопасности			



2.	Основы классического танца	6	25	31
2.1	Усложненный поклон			
2.2	IV, V, VI пор де бра			
2.3	Разучивание классического экзерсиса у танц. станка			
2.4	Разучивание прыжковых комбинаций			
3.	Основы современных направлений в хореографии	6	25	31
3.1	Джаз-модерн:			
3.1.1	Разучивание экзерсиса у танц. станка			
3.1.2	Пор де бра			
3.1.3	Кроссовые упражнения			
3.1.4	Прыжковые комбинации			
4.	Акробатика	5	24	29
4.1	Березка			
4.2	Кувырки			
4.3	Стойка на руках			
4.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника			
4.5	Растяжка			
4.6	Разучивание трюковых элементов в паре			
5.	Партерная гимнастика	5	24	29
5.1	Упражнения на развитие гибкости			
6	Актерское мастерство	5	17	22
6.1	Упражнения для сплочения коллектива			
6.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности			
6.3	Упражнения в группе по трое, четверо			
7	Креативная гимнастика	5	13	18
7.1	Специальные задания			
7.2	Импровизация под музыкальное сопровождение			
8.	Постановочная деятельность	7	25	32
8.1	Разучивание танцевальных связок			
8.2	Построение рисунков			
8.3	Работа над танцевальными образами			
8.4	Работа над манерой исполнения постановки			
9	Просмотр видео – материала	1	20	21
9.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)			
9.2				
9.3	Просмотр классических постановок			

	Просмотр постановок современной хореографии			
<b>Всего часов</b>		<b>41</b>	<b>173</b>	<b>214</b>

IV год обучения:

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		1
1.1	Правила техники безопасности			
2.	Основы классического танца	6	24	30
2.1	Усложненный поклон			
2.2	Позы классического танца			
2.3	Разучивание классического экзерсиса на			
2.4	середине зала			
2.5	Разучивание арабесков			
2.6	Разучивание прыжковых комбинаций			
3.	Народно-сценический танец	5	25	30
3.1	Упражнения у станка			
3.2	Элементы русского танца: ходы, проходки			
3.3	Хлопушки.			
3.4	Присядки			
3.5	Вращения			
4.	Основы современных направлений в хореографии	6	24	30
4.1	Джаз-модерн:			
4.1.1	Разучивание экзерсиса на середине зала			
4.1.2	Пор де бра			
4.1.3	Кроссовые упражнения			
4.2	Контактная импровизация			
4.3	Основы хип-хопа			
5.	Акробатика	5	15	20
5.1	Березка			
5.2	Кувьрки			
5.3	Стойка на руках			
5.4				

5.5	Упражнения на развитие гибкости позвоночника			
5.6	Растяжка Разучивание трюковых элементов в паре			
6.	Партерная гимнастика	5	15	20
6.1	Упражнения на развитие гибкости			
7	Креативная гимнастика			
7.1	Специальные задания			
7.2	Импровизация под музыкальное сопровождение			
8.	Актерское мастерство	5	15	20
8.1	Упражнения для сплочения коллектива			
8.2	Упражнения на развитие			
8.3	эмоциональности, раскрепощенности			
8.4	Упражнения в группе по трое, четверо			
8.5	Задания на импровизацию с воображаемым предметом			
9.	Постановочная деятельность	7	15	22
9.1	Разучивание танцевальных связок			
9.2	Построение рисунков			
9.3	Работа над танцевальными образами			
9.4	Работа над манерой исполнения постановки			
10.	Концертная деятельность		30	30
11.	Просмотр видео – материала	1	10	11
11.1	Просмотр своих номеров (работа над			
11.2	ошибками)			
11.3	Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии			
<b>Всего часов</b>		<b>41</b>	<b>173</b>	<b>214</b>

У год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		1
1.1	Правила техники безопасности			

2.	Основы классического танца	4	22	26
2.1	Усложненный поклон			
2.2	Позы классического танца			
2.3	усложнение классического экзерсиса на			
2.4	середине зала			
2.5	Разучивание арабесков			
2.6	Разучивание прыжковых комбинаций			
3.	Народно-сценический танец	4	22	26
3.1	Каблучные движения			
3.2	Дробь			
3.3	Подсечка			
3.4	Бочонок			
3.5	Элементы танцев народов мира			
4.	Основы современных направлений в хореографии	4	22	26
4.1	Джаз-модерн:			
4.1.1	усложнение экзерсиса на середине зала			
4.1.2	Кроссовые упражнения			
4.1.3	Прыжковые комбинации			
5.	Акробатика	5	21	26
5.1	Березка			
5.2	Кувырки			
5.3	Стойка на руках			
5.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника			
5.5	Растяжка			
5.6	Разучивание трюковых элементов в паре			
6.	Партерная гимнастика	4	22	26
6.1	Упражнения на развитие гибкости			
7	Креативная гимнастика			
7.1	Специальные задания			
7.2	Импровизация под музыкальное сопровождение			
7	Актерское мастерство	5	15	20
7.1	Упражнения для сплочения коллектива			
7.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности			
7.3	Упражнения в группе по трое, четверо			
7.4	Задания на импровизацию с воображаемым предметом			
8.	Постановочная деятельность	5	17	22
8.1	Разучивание танцевальных связок			
8.2	Построение рисунков			
8.3	Работа над танцевальными образами			

8.4	Работа над манерой исполнения постановки			
9.	Концертная деятельность		30	30
10.	Просмотр видео – материала	1	10	11
10.1	Просмотр своих номеров (работа над			
10.2	ошибками)			
10.3	Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии			
<b>Всего часов</b>		<b>33</b>	<b>181</b>	<b>214</b>

## 9. Планируемые образовательные результаты

По окончании освоения программы «Мир танца» обучающийся достигнет следующих результатов:

- имеет практический опыт работы в танцевальном коллективе;
- участия в репетиционной работе;
- умеет:
  - осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
  - создавать художественный сценический образ в постановках;
  - исполнять элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
  - передавать стилевые и жанровые особенности, исполняемых хореографических произведений;
  - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
  - видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
  - понимать и исполнять указания хореографа, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
  - запоминать и воспроизводить текст хореографического произведения;
- знать:
  - балетную терминологию;
  - основные стили и жанры танца;
  - образцы разных жанров хореографического искусства
  - рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
  - элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
  - особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в различных жанрах хореографии.

## 10. Формы оценивания

1. Наблюдение и сравнение педагогом в процессе урока.

2. Проведение открытых занятий для других возрастных групп, для родителей, педагогов.
3. Участие в концертах, мероприятиях.
4. Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских и Международных смотрах, конкурсах, фестивалях хореографического творчества.
5. Просмотр видеозаписи уроков, занятий, репетиций, выступлений. Анализ этих выступлений.
6. Творческий отчет, отчет о работе за год – отчетный урок-концерт для родителей, участие в заключительном концерте фестиваля детского творчества.

## **11. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

## **12. Методические материалы, рекомендуемых для обучающихся**

### **Список используемой литературы:**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
6. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005

8. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
9. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
10. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
11. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
12. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
13. Ритмика и танец. – М., 1972
14. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
15. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
16. Танцы для детей. – М., 1982
17. Танцы – начальный курс. – М., 2001
18. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
19. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
20. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
21. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
22. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

#### *Литература, рекомендуемая для детей и родителей*

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
8. Танцы для детей. – М., 1982
9. Танцы – начальный курс. – М., 2001
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
13. Школа танцев для юных. – СПб., 2003