

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
ИМЕНИ АНАТОЛИЯ ИВАНОВИЧА АНДРИАНОВА»  
ГОРОДА НОВОЧЕБОКСАРСКА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом:  
«30» августа 2021 г.  
Протокол № 2

Утверждена  
Приказом от «31» августа 2021 г.  
№ 75/1  
С.В. Шапрай



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
**«ЭКСПРОМТ»**  
**(СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**  
на 2021-2022 учебный год

Направленность: Художественная  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Автор-составитель: Кузнецова Наталья Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Новочебоксарск  
2021

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание учебного плана	9
3. Планируемые результаты, формы аттестации	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
5. Список литературы	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экспромт (современный танец)» (далее по тексту - программа) разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарных правил СП 2.4.-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28); Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества имени Анатолия Ивановича Андрианова» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

Что такое хореография? Многие считают: хореография – это танец. Или хореография – это балет. Понятие «хореография» гораздо шире. Само слово «хореография» греческого происхождения, буквально оно значит «писать танец». Но позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. В этом смысле употребляем и мы. Искусство танца близко и понятно детям и взрослым. Оно приносит радость и исполнителю и зрителю. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства. Танец - раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Глядя с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов. Многим кажется, что танцевать также легко, как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством

танца нужно обладать определенными способностями, трудолюбием. Кто занимается танцами, познает красоту и силу своего тела, развивается физически, формируется правильная и красивая осанка, походка, устраняются некоторые недостатки в корпусе, ногах.

Данная программа имеет *художественную* направленность.

Актуальность данной программы по хореографии состоит в том, что сравнении с детскими школами искусств:

- актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает и самооценку обучающегося.

- здесь нет требований к способностям и физическим данным (разрешение врача);

- более дифференцированный подход, к различным группам учащихся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждой возрастной группы;

Новизна программы заключается:

- в ориентировании детей на развитие природных и специальных физических данных;

- комплексное использование классического танца и различных направлений в современном танце.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является использование в комплексе ритмики, основ классического танца, различных направлений современного танца, музыкально-ритмические игры, импровизация - все это обеспечивает многовекторный, гармоничный, комплексный характер обучения.

Возраст детей, рассчитанный на реализации программы – 8 - 17 лет.

Программа основывается на систематичности, последовательности, постепенности, процесса обучения и воспитания.

Реализация программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, последовательность

в овладении лексикой и техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность процесса овладения хореографическим искусством.

Программа предусматривает гибкость в подходе к каждой конкретной группе участников, творческое решение вопросов, которые ставит учебно-воспитательный процесс.

**Цель программы:** создание условий для развития творческого потенциала детей и воспитание чувства прекрасного средствами хореографии.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать правильную осанку, развить природные физические данные,
- скорректировать и укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка;
- выработать навыки техники исполнения, выразительности, синхронность исполнения;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии.

*Развивающие:*

- развивать двигательные умения и танцевальные навыки, способности к постановке корпуса (рук, ног, головы), координации;
- развивать творческую активность, фантазию, самостоятельность;
- развить слух, чувства ритма, обогатить знания о музыкальных произведениях;

*Воспитательные:*

- воспитать у детей трудолюбие, выдержку, воображение, умение общаться, артистичность, силу, выносливость;
- привить навыки культуры поведения в коллективе, в концертной деятельности, бережного обращения с костюмами, ответственности.

**Возрастные психолого-педагогические особенности детей:**

*Младший школьный возраст (8-10 лет)*

Этот возраст характеризуется подвижностью, неустойчивостью внимания. Из непроизвольного внимания формируется произвольное.

Формируется логическое мышление. Возбуждение преобладает над торможением высшей нервной деятельности. Также идёт процесс становления костной системы.

Дети подвижны, отзывчивы, коммуникабельны, любят выполнять разнообразные поручения. Продолжается гормональное развитие, большая подвижность, замена хрящевой системы на костную систему.

*Средний школьный возраст (подросток) (от 11 до 15 лет).*

- младший подростковый (до 13 лет)

- старший подростковый (14-15 лет)

Бурное изменение во всём. Наступает период полового созревания – влияет на психику, кровеносную, сердечно-сосудистую, мышечную, костную системы. Появляется чувство взрослости. Проявляется в поведении – подражание взрослому. Проявляется особо-эмоциональная доверчивость подростка. С одной стороны отрицает взрослых, но с другой стороны он может быть доверчивым. Для этого возраста имеет авторитет общество сверстников.

*Старший школьный возраст (15-16 лет)*

Заканчивается половое развитие. Внешний вид приближается к виду взрослого человека. В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие человека и первое половое созревание. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела – коры больших полушарий. Идет общее созревание организма.

*Юношеский возраст* – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Юность – время самоутверждения, бурного роста самосознания, активного осмысления будущего, пора поисков, надежд и мечтаний. Д.Б. Эльконин определяет старший школьный возраст 15-17 лет, для которого характерно, что ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений,

способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самосознание.

### **Приём детей**

Специфика приёма детей в студию современного танца «Экспромт», в отличие от школ искусств, заключается в том, что набираются дети и с хорошими танцевальными данными и без особых природных данных. Кто-то из детей приходит развивать свои способности, а кто-то хочет заниматься для себя. Именно, поэтому формируется основная группа и группа второго состава. Приём осуществляется при обязательном наличии медицинской справки.

#### Методы работы

В связи со спецификой учебно-воспитательной работы используются следующие методы и приёмы:

- показ, повторение
- объяснение, пояснение
- поощрения
- импровизация
- беседа, рассказ, анализ
- прослушивания
- упражнения
- указ
- сравнительный анализ
- творческие задания
- самооценка
- просмотр видео.

#### Формы работы:

групповые и индивидуальные занятия

- концерты
- открытые уроки
- вечера отдыха

- посещение спектакля, концертов
- индивидуальная работа
- репетиции на сцене
- беседы с детьми и родителями
- родительские собрания
- диагностика детей
- контрольные уроки, срезы
- зачёты.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

*В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.*

Раздел программы	Количество часов
Классический танец.	38
Современный танец.	53
Танцевальное мастерство.	53
<b>Общее количество часов.</b>	<b>144</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов
<i>Классический танец:</i>		<b>2</b>	<b>36</b>	<b>38</b>
1.	Экзерсис у станка (лицом и за одну руку).	1	28	29
2.	Экзерсис на середине.	1	8	9



<i>Современный танец:</i>		<b>2</b>	<b>51</b>	<b>53</b>
1.	Партерный экзерсис.	0,5	20	20,5
2.	Экзерсис на середине.	1	20	21
3.	Движения по диагонали (шаги, прыжки, вращения)	0,5	11	11,5
<i>Танцевальное мастерство:</i>		<b>4</b>	<b>49</b>	<b>53</b>
1.	Разучивание танцевальных движений и комбинаций.	1	14	15
2.	Сочинение и Постановка танца.	1	16	17
3.	Отработка чистоты и точности исполнения.	0,5	6	6,5
4.	Работа над выразительностью исполнения.	0,5	6	6,5
5.	Подбор музыкального репертуара.	0,5	3	3,5
6.	Подбор и работа над костюмами для готовых концертных номеров, концертная деятельность.	0,5	4	4,5
<b>Общее количество часов</b>		<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>

## 2.2. Содержание учебного плана

*Стандартный (ознакомительный) уровень обучения*

### Классический танец.

Исполняется лицом к станку.

1. Demi plies по I, II, V позициям
2. Batement teunlus по I позициям вперед, в сторону, назад.
3. Releues на полупальцы по I, II, V позициям.
4. Deme rond de jambe

par terre

- en dehors et en dedans

5. Releve lent на 45\* вперед, в сторону, назад из I

6. Положение ноги sur-le-cou-de-pied

основное, спереди, сзади.

7. Grand battement jete по I позиции вперед, в сторону, назад с раскладкой.

На середине зала.

- I, II Pordebra ;

- Temps lie par terre впереди назад;

. Allegro (прыжки)

- прыжки по VI позиции на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга.

- По V позиции лицом к станку:

- Saute по I. II. V позициям.

### Современный танец.

Партерный экзерсис.

1. Упражнения для стоп.

- в положении сидя, лежа сокращение, вытягивание стоп;

- в положении сидя «закладка» обхват руками стоп, колени на полу;

- «куклы» - ноги раскрыты в сторону, оторвать их от пола;

- лежа на спине grand battement;

- лежа на спине перекаты «камушки» - обхват колен руками;

- лежа на животе «змейка» - подять верхнюю часть корпуса от пола при помощи рук, а затем без рук;

- положение «пирамидка» - встать на пальцы ног, ладони на полу копчик вверх, спина прямая;

- вытягивание противоположной руки и ноги

- «мостики», кувырок вперед-назад;

- перекаты вправо-влево сидя на партере, лежа.

Экзерсис на середине:

- наклоны головы вперед- назад, вправо-влево;
- движения плечами, руками в сторону - вверх;
- наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад;
- упражнение «цапля» - passé у колена, подъем колена вверх- developpes вперед passe и вернуть ногу в исходную позицию;
- Releves на полупальцы;
- прыжки по VI позиции простые, поджатые;
  - танцевальные комбинации:
  - в стиле хип –хоп;

#### Хореографические постановки.

- «Девчонки-мальчишки»;
- «Папуасы»;
- «Друзья»;
- «Антошка»;
- «День рождения»;
- «Дружная команда»;
- «Вместе веселее».

*Базовый уровень обучения.*

#### Классический танец.

Экзерсис у станка:

- demi plies en grand plies в комбинации с releve на полупальцах за одну руку;
- battements tendus plie;
- с переходом на 2-ю позицию;
- battements jettes по всем направлениям;

- rond de jamb par terer terre(en deors,en dedans);
- battements fondues
- pas tombe;
- battements frappes;
- double frappes;
- Releve lent на 90\* по всем направлениям;
- battements developpes;
- grand battements jettes;

- растяжка;

Экзерсис на середине:

- прыжки на середине зала;
- sauté;
- pas echappe;
- changement de pieds;
- pas balance;
- 1, 2, 3, port de bras

### Современный танец.

Экзерсис на середине:

Партерный экзерсис.

1. Упражнения для стоп.

- в положении сидя, лежа сокращение, вытягивание стоп, стойка на пальцах «пирамидка»;
- в положении сидя ноги вместе раскрыть ноги в сторону вытянуть стопы пальцами достать пол;
- раскрытые ноги в положении сидя оторвать корпус от пола;
- оторвать две ноги от пола в положении сидя;
- лежа на животе «змейка» приподнять верхнюю часть корпуса от пола при помощи рук, а затем без рук;
- лежа на спине перекаты «камушки» - обхват колен руками;

- положение «пирамидка» - встать на пальцы ног, ладони на полу копчик вверх, спина прямая;
- «мостики», «березка», кувырок вперед-назад;
- перекаты вправо-влево сидя на партере, лежа.

Движения по диагонали:

- grand battement по всем направлениям, с руками;
- комбинации с работой плеч, рук, бедер.
- прыжки: с двух ног на две, с одной ноги на другую.
- вращения по VI II позициям;

Танцевальные комбинации:

- в стиле «модерн»;
- в стиле хип –хоп;

#### Хореографические постановки.

- «Космический десант».
- «Роботы».
- «Агенты 007».
- «Школьники».
- «Мы едем, едем, едем».
- «Ребята со двора».

*Продвинутый (углубленный) уровень обучения*

#### Классический танец.

Исполняется все за одну руку.

1. Demi plie по I, II, V позициям с III Port de bras.
  2. Battement teundu по I, V позициям:
    - passe par terre;
    - с переходом на рабочую ногу.
  3. Battement jete:
    - без раскладки;
    - с piques.
  4. Rond de jamb par terre en dehors et en dedans.
  5. Battement fondu на 45°.
  6. Battement frappe на 45°:
    - double в сторону, вперед, назад.
  7. Petit battement sur le cou – de – pied.
  8. Battement devloppe вперед, в сторону, назад.
  9. Grand battement jete.
- Pas de bourre лицом к станку.

На середине зала.

Allegro:

- Pas echappe;
- Pas balance;
- Temps leve;
- Changement de pieds;
- III Port de bras;
- Pas balance с руками.

Современный танец.

Партерный экзерсис.

- Используются переходы «верх, средний уровень и партер»;

Экзерсис на середине:

Используются элементы «партнеринга»

- эстрадная разминка;

- demi plies с releve на полупальцах;
- battement tendus с работой рук;
- battement jette;
- с cou – de – pied;
- с работой бедра;
- battement fondus на 45, 90;
- developpees на 90 по всем направлениям.

#### Grand battement:

- с plie;
- круговое.
- растяжка.
- элементы партерной гимнастики;
- комбинации на подвижность тазобедренного сустава;
- вращения по 2 -ой невыворотной позиции.

#### Движения по диагонали:

##### grand battements:

- на шагах;
- с прыжком;
- с работой рук;
- комбинации с продвижением с работой рук, плеч, бёдер;

##### прыжки:

- с продвижением вперёд, вверх;

##### Вращения:

- «шэн»;
- туры по II невыворотным позициям;

##### Прыжки:

- с продвижением вперед;
- с двух ног на две;
- с одной ноги на другую.

Танцевальные комбинации:

- в стиле "модерн";
- стрит - денс;

Хореографические постановки.

1. «Энерджайзер».
2. «Надежда» (в стиле «модерн»).
3. «Вдохновение» («джаз-модерн»).
4. Эстрадный танец «Моби».
5. Стрит – денс.
6. Испанский танец.
7. «Танцующие человечки».
8. «Две стороны».

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

За период обучения данная программа поможет ребёнку освоить танцевальную лексику, технику, способствует устранению ряда физических недостатков: неправильная осанка, косолапие, повышает работоспособность организма, развивается музыкальный слух, чувство ритма, даёт возможность самовыражению, самоутверждению ребёнка, воспитанию умения и желания доставлять людям радость.

- дети должны знать основы классического, современного танца;
- 95% детей выступают на концертах;
- 90% детей принимают участие в конкурсах.

Учащиеся стандартного (ознакомительного) уровня обучения будут знать:

- позиции ног, рук;
- грамотно по форме исполнять основные элементы современного танца;



- правильно держать корпус и развить силу мышц ног, рук, корпуса.

Учащиеся стандартного (ознакомительного) уровня обучения будут уметь:

- точно исполнять танцевальные комбинации характере музыки;
- ориентироваться в репетиционном и сценическом пространстве;
- общаться и быть в коллективе.

Учащиеся базового уровня обучения будут знать:

- правильно исполнять основные движения современного танца.
- знать основные элементы хип-хопа, модерн.

Учащиеся базового уровня обучения будут уметь:

- развивать свои физические и специальные данные;
- владеть своим корпусом;
- выразительно, синхронно, и чисто исполнять танцевальные комбинации;
- трудиться, работать в ансамбле с другими исполнителями.

Учащиеся продвинутого (углубленного) уровня обучения должны знать:

- характер и манеру исполнения современного танца (хип-хопа, модерн, contemporary);
- направления в современной хореографии.

Учащиеся продвинутого (углубленного) уровня обучения должны уметь:

- владеть координацией и пластикой корпуса;
- синхронно, в ансамбле исполнять танцевальные комбинации;
- свободно общаться, сопереживать, помогать друг другу;
- творчески подходить исполнению движений.

**Диагностика проводится в течение учебного года по следующим вопросам:**

- работа по выявлению природных и танцевальных способностей (октябрь-ноябрь);
- работа по развитию танцевальных способностей детей;
- работа по выявлению уровня сформировавшихся знаний, умений, навыков.

**Формы подведения итогов:**

- зачетные и контрольные уроки;
- контрольные срезы по темам;
- отчетные концерты студии и ЦРТДиЮ;
- участие в конкурсах хореографического мастерства.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение.

1. Учебные пособия по хореографии на электронных носителях;
2. Учебники;
3. Фонограммы;
4. Видеоматериалы на электронных носителях;

Материально-техническая база.

1. Хореографический зал с зеркалами, со станком;
1. Фортепиано;
2. Баян;
3. Музыкальный центр, поддерживающий USB, электронные носители;
4. Костюмы и их хранение;
5. Танцевальная обувь;
6. Реквизиты к танцам.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999, 272с.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Учебник. 5-е изд. – Л. Искусство, 1980, 192 с.
3. Захаров Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983, 237 с.
4. Классический танец. Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств. Выпуск I. Министерство культуры РСФСР. Главное управление учебных заведений и научных учреждений. М.- 1988.
5. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. (проект). Министерство культуры РСФСР. Москва, 1981.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Искусство, 1972 г.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: ВЦХТ(« Я вхожу в мир искусств»), 2002,- 160с.
8. Руднева С. Ритмика. Музыкальные движения. Э. Фим. – Москва: Просвещение, 1972 г.
9. Секрет танца/ Составитель Васильева Т. Н. – СПб.: ТОО «Динамит», ООО «Золотой век», 1997, 480 с.
10. Бекина С. Музыка и движение. – Москва: Просвещение, 1983, 100с.
11. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. - М.: Искусство, 1968.

### Для детей и родителей:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999, 272с
2. Прокопов К. Клубные танцы: ОН/ Прокопов К., Прокопова В.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 127.- (Самоучитель).
3. Секрет танца/ Составитель Т.К. Васильева.- СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.- 480 с.