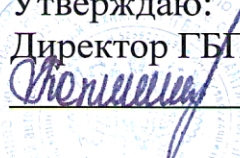



Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Нижегородский автомеханический техникум»  
(ГБПОУ «НАМТ»)

---

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1 от 05.09.2018г.

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «НАМТ»  
  
А.Г. Капшина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Хореография»**  
(художественно- эстетическая направленность)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:  
Курбаков В.Н.

г. Нижний Новгород  
2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание дополнительной образовательной программы	6
4.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	10
5.	Список использованной литературы	12
6.	Приложения	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность и педагогическая целесообразность* дополнительной образовательной программы обусловлена тем, реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

*Образовательные потребности граждан* реализуются в аспекте предоставление возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

*Потребности общества* осуществляются в контексте развития мотивации личности обучающегося к познанию и творчеству; во влиянии на современные танцевальные практики молодежи с целью интеграции школьников в их танцевальную культуру (формирования общей культуры личности, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям), в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры, подготовку молодежи к творческому и художественно приемлемому потреблению в сфере массовой танцевально- музыкальной культуры. Другими словами в целом программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга. Потребности общества реализуются и в воспитании милосердия через концертную деятельность в домах престарелых, центрах социального обслуживания населения; укрепление физического здоровья детей, подростков и молодежи; подготовку мотивированных и способных молодых людей к занятию хореографической и педагогической деятельностью профессионально.

*Обеспечение потребностей государства* состоит в профилактике асоциального поведения в объединение приходят подростки, в социализации существенную роль сыграли неупорядоченные факторы («улица»).

*Теоретической основой программы* являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания (В. А. Березина, А.К. Бруднов, Г.П. Буданова, В.П. Голованов, Е. Б. Евладова, А.В. Золотарева, М.Б. Коваль), и социального воспитания в учреждениях

дополнительного образования детей (Б.В.Куприянов, О.В.Миновская, Е.А. Салина),. Программа на опирается на технологии и идеи танца модерн, которые сложились в творчестве Марты Грэхем, Чарльза Вейдмана, Доррис Хамфри, Хосе Лимона, современная концепция и технология Модерн-джаз танца (В.Ю. Никитин).

Ключевым понятием является термин «танец», который представляет пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс, Стрип-пластика.

*Идеология программы* может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения обучающимся гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),

- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),

- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

### ***Цель и задачи дополнительной образовательной программы.***

*Миссия программы:* обеспечить формирование телесной гармоничности, физическое, эмоционально-психологическое развитие и ценностную ориентацию обучающихся в процессе освоения ими современной танцевальной культуры.

*Цели программы:*

- для детей - участников с художественной и психомоторной одаренностью – подготовка к профессиональной деятельности в сфере танцевального искусства, содействие в интериоризации ценностей профессии хореографа, помощь в профессиональном самоопределении;

- для участников, не выбравших танцевальное искусство как сферу профессиональной деятельности – помощь в досуговом самоопределении, содействие в присвоении ценностей самодетельного танцевальной культуры, подготовка к самовыражению в танцевальном самодетельном творчестве, освоение способа двигательной активности, используемой личностью для систематической физической нагрузки;

- для всех обучающихся – формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства), поддержка общего уровня двигательной активности.

*Задачи программы:*

- обучение основным элементам классического и джаз-модерн танца,  
- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни  
- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности обучающихся.

***Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих. Особенности программы.*** Программа построена на основе классического танца и джаз-модерн танца. Но танец не только движение:

–танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;

–танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;

–танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

**Возраст детей – участников дополнительной образовательной программы. Участники.** Программа рассчитана обучающихся с 15 до 18 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

(продолжительность образовательного процесса, этапы).

**Временные рамки.** Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый обучающийся имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста. Группа состоит из 15 человек и больше.

Для отдельных обучающихся, недостаточно хорошо освоивших программу, или проявивших танцевальные способности, по итогам контрольных уроков, зачетов, программа может быть скорректирована. Таким образом, он имеет возможность освоить программу по индивидуальному маршруту.

Срок освоения программы определен в 1 год.

**Режим занятий.** Регулярность занятий следующая- 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия проходят в хореографическом классе и на сцене в Актовом зале.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Культура сценического облика</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».		2	-
	2. Сценический макияж.		14	6
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.		4	-
<b>III</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>108</b>
	1. Разогрев.		2	18
	2. Изоляция.		2	18
	3. Координация 3-х центров.		2	24
	4. Упражнения для позвоночника.		2	20
	5. Кросс. Передвижение в пространстве.		2	12
	6. Уровни.		2	16
<b>IV</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>112</b>
	1. Разминка		2	12
	2. Классический экзерсис у станка		2	40
	3. Основные элементы классического танца		2	50
	4. Партерный экзерсис		2	10
<b>V</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>
<b>VI</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>50</b>	<b>310</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- I. Вводное занятие 2 часа**
1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
  2. Повторение пройденного материала.
  3. Инструктаж по технике безопасности.
- II. Культура сценического облика 20 часов**
1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
  2. Сценический макияж.
  3. Беседа о современных стилях и направлениях.
- III. Основы джаз-модерн танца 120 часов**
1. Разогрев.
    - упражнения для стопы: релевэ; перекал с одной ноги на другую.
    - шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
    - упражнения для рук: круговые; локомотор.
    - упражнения для ног: подъем на 45<sup>0</sup> вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед.
  2. Изоляция:
    - голова: крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат)
    - плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.
    - грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги
    - пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift.
    - различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В)  
положение jazz hand
      - ноги: catch step; prance; kick.
  3. Координация 2-х центров
    - свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
    - то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;



- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

#### 4. Упражнение для позвоночника

- наклоны торса: flat back; deep body bend.
- «волны»;
- contraction;
- release.

#### 5. Кросс. Передвижение в пространстве

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча».
- прыжки: jump; leap; hop; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

#### 6. Уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

### **IV. Основы классического танца.**

**120 часов**

1. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на 180°; композиция «батман тандю

жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90<sup>0</sup>, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.

### 3. Работа на середине зала.

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90<sup>0</sup>; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
- па балансэ;
- па де бурэ (у станка).

### 4. Партерный экзерсис.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- упражнения для развития гибкости;
- растяжки.

## **V. Репетиционно - постановочная работа 96 часов**

Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в начале учебного года.

## **VI. Заключительное занятие 2 часа**

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## *Формы и режим занятий*

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

*Репетиционные занятия* (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

*Постановочные занятия* - творческий процесс создания народного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником.

*Информационное занятие* предполагает беседы и лекции, посещения выставок и концертов

Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

*Посещение выставок и концертов* дают возможность обучающимся расширить свой кругозор, более глубоко познакомиться с историей фольклора .

*Практическое занятие* - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

## **Форма обучающихся**

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девушек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для юношей: шорты, футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки, чешки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

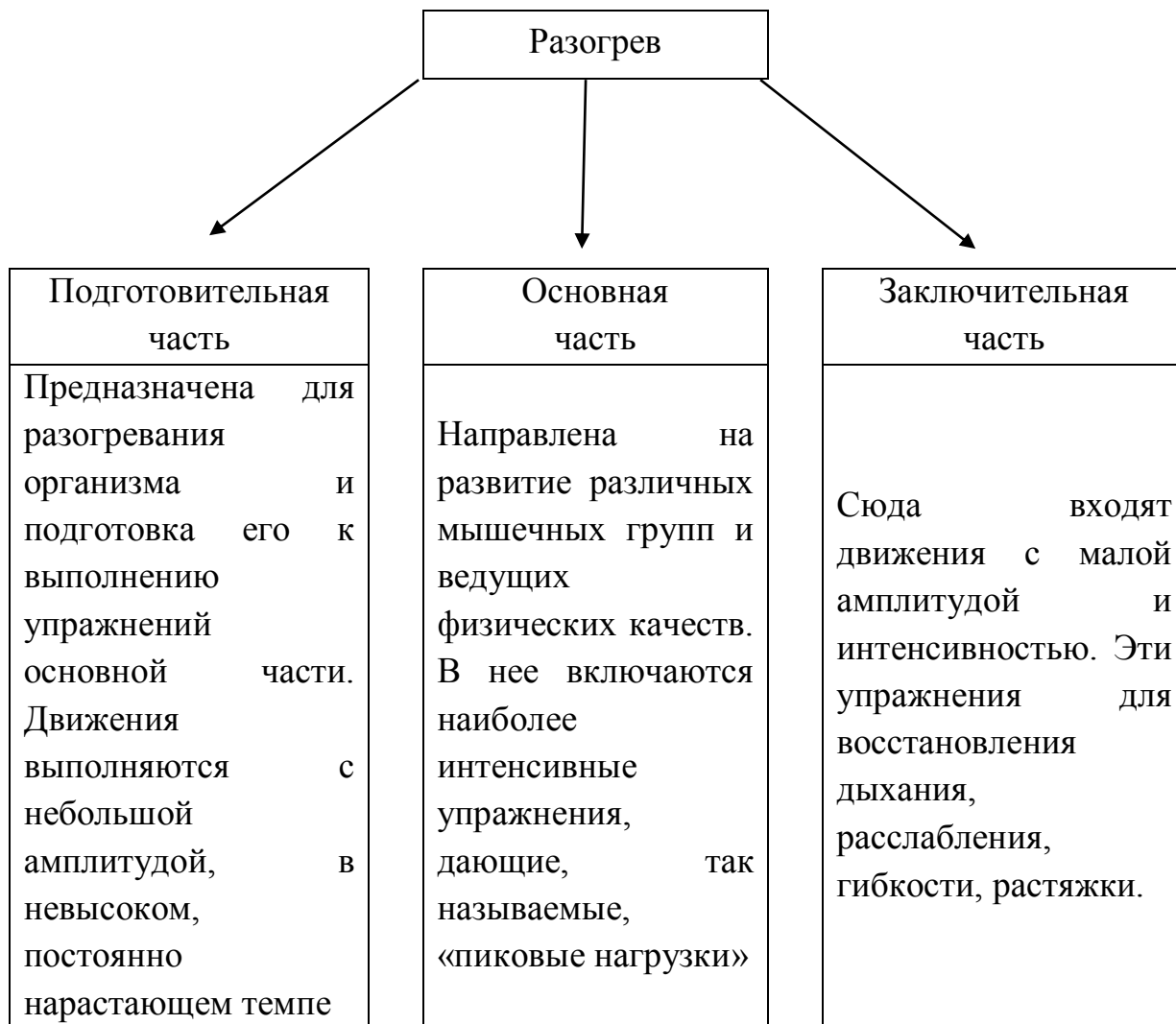
1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.
9. **Дополнительное образование детей** : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; **Под ред. О. Е. Лебедева.** - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### ***Разогрев.***

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

## Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



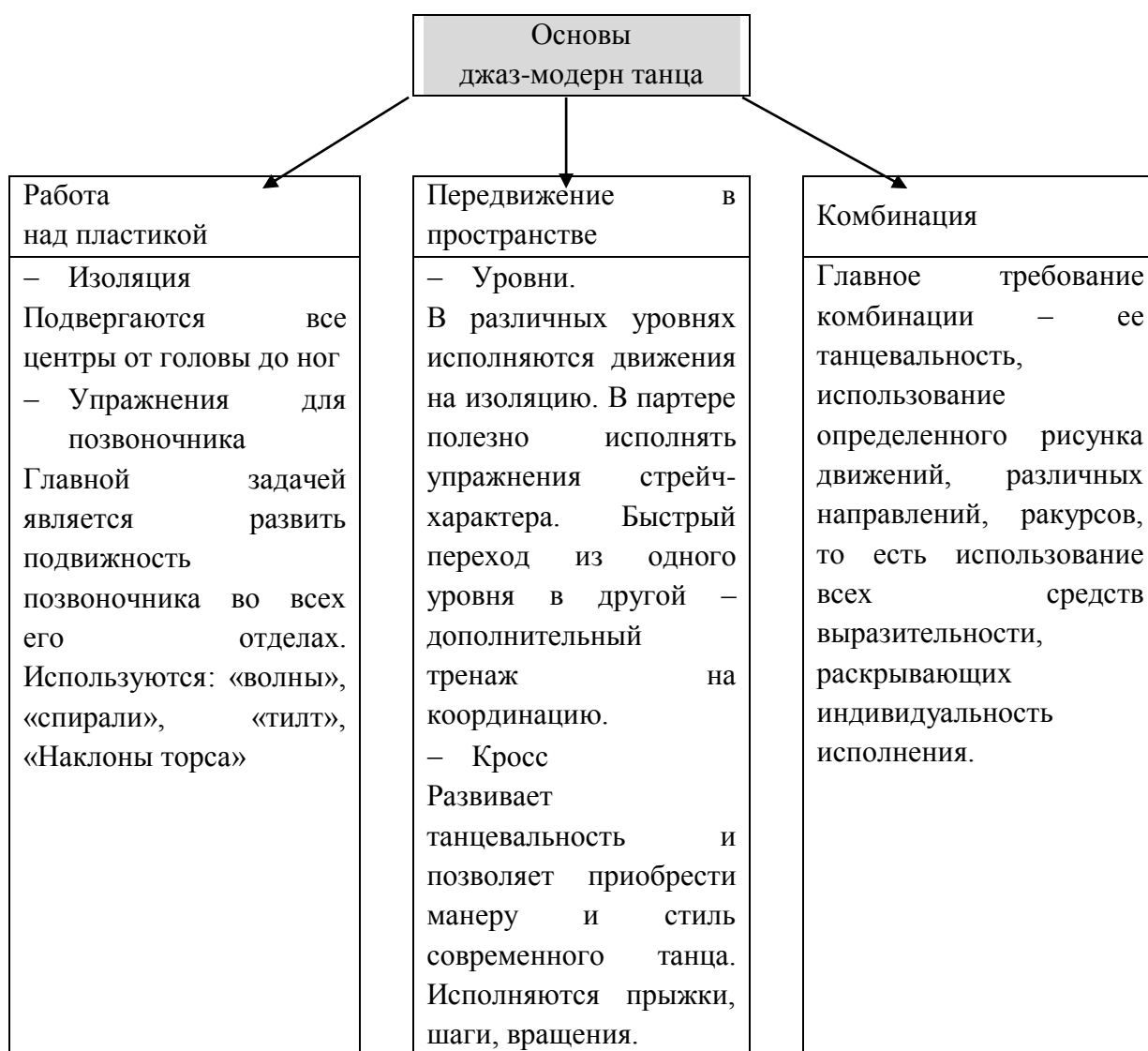
## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

### Основы джаз-модерн танца



Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

#### **Структура занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю. Основой первого занятия является классический танец, а основой второго джаз-модерн танец. На четвертом году обучения основой всех занятий является джаз-модерн танец. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно - по диагонали, по линиям.

