

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 82
(МБОУ СОШ № 82)

СОГЛАСОВАН
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 82
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор _____ Л. А. Туканова
приказом МБОУ СОШ № 82
от 31.08.2023 № 426-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

**(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Современная танец»»»)

Возраст обучающихся: 5 - 15 лет.

Срок реализации 3 года

Составитель: Нахапетян Наталья Александровна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2023

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 1-го года обучения будут:

- знать правила поведения на занятии и технику безопасности выполнения упражнений;
- уметь исполнять основные движения, упражнения, танцевальные комбинации и танцы;
- знают отдельные упражнения хореографии
- уметь управлять своим телом (правильная постановка корпуса);
- умеют двигаться в заданном пространстве, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- знают танцевальную терминологию;
- знают основные рисунки танца: простой, сложный;
- знают основные комбинации танца.
- знают о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь работать в коллективе, осознавая себя его частью;

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 2-го года обучения будут:

- знать хореографические термины и перевод всех исполняемых движений;
- уметь самостоятельно подбирать музыкальный материал и импровизировать;
- уметь координировать свои движения;
- уметь импровизировать в группе;
- уметь исполнять танцевальные композиции на середине зала (современный танец);
- исполнять танцевальные комбинации, этюды и номера;
- уметь управлять своим телом;
- развито чувство ритма, координация, пластические навыки, свобода движений;
- знать правила поведения на сцене;
- уметь самостоятельно придумывать небольшие учебные комбинации;
- уметь исполнять хореографические композиции на сцене;

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 3-го года обучения:

- освоят сложные танцевальные и акробатические элементы;
- освоят хореографическую работу в дуэте;
- проявят творческие способности в представлении сольных работ;
- разовьют силу мышц, выносливость;
- определяться с предпрофессиональной подготовкой в хореографическом направлении.

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий. Режим занятий, правила поведения на занятиях. Правила безопасности при выполнении упражнений. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Игра “Здравствуй, Катя”, «Давай познакомимся».

Тема 2. «Азбука танца».

Теория: показ видеоматериала на тему «Рисунок танца». Беседа. Хореографические термины: «рисунок танца», «простой и сложный рисунок». Отличительные особенности сложного рисунка и простого. Теоретические основы хореографических движений.

Практика: Просмотр видеоматериала по теме: «Рисунок танца». Участие в беседе по теме. Выполнение хореографических элементов, движения и упражнения: прыжки на месте с прямыми ногами, прыжки с поворотами, прыжки на месте с поджатыми ногами, мостик с пола, мостик стоя, шпагат поперечный, продольный, складка, «лягушка», «бабочка», «корзиночка», «колесо», «каракатица», «тюлень». Ходьба: простой шаг, разный шаговый темп и шаг по характеру музыки. Выполнение задания: по картинкам сделать простой рисунок танца и сложный (см. Приложение 4). Игры: “День и ночь”, “Море волнуется...”

Тема 3. Классический танец

Теория: Уход за телом до и после занятий. Балетная форма для занятий классическим танцем, ее гигиена. Классический танец - особенности и специфика. Понятие «подтянутый» корпус. Терминология новых движений, их перевод. Показ выполнения упражнений.

Практика: Работа над выворотностью - лёжа на спине (открывая прямые ноги до пола), лёжа на животе - бабочка, стоя - позиции ног. Выворотность в тазобедренном суставе, в голеностопе.

Работа над мышцами спины и живота – мостик, упражнения на пресс, вытяжение позвоночника (поза сфинкса)

Растяжка – все виды шпагатов, с наклоном корпуса вперед и назад.

Упражнения стоя - «подтянутый» корпус, положения головы, повороты, наклоны, вращения, упражнения для плечевого пояса, упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивания корпуса).

Упражнения у станка - постановка корпуса на простейших упражнениях классического танца.

Изучение позиций рук, ног, поворотов и наклонов головы

- battementtendu из 1,5 позиций;
- demiplie по всем позициям (кроме 4);
- battement tendujeteиз1,5 позиций;
- passe par terre;
- demi u rond de jambe par terre (en dehors u en dedans);
- coudepied основное и сзади;
- перегибы корпуса по 1 позиции;
- battement frappe носкомвпол;
- battement releve lent на 45.

Тема 4. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение выполнения практических упражнений. Психологическое раскрепощение, создание доверительной атмосферы в группе, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Практика:

Упражнения:

- “Приветствие без слов”
- “Походки”

- “Движения по одному”
- “Замороженные”
- “Бег с карандашом”
- “Марионетки”

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Показ видеоматериалов на тему “Современная хореография”, беседа. Показ и объяснение техники исполнения движений партера. Показ и объяснение комбинаций contemporary.

Практика: Просмотр видеоматериала на тему “Современная хореография”. Обсуждение. Исполнение движений партера:

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)
- Поза «зародыша»
- Прямые повороты на полу (бревно)
- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо
- Упражнения на координацию: Стойка на одной ноге;
- Стойка на одной ноге с поднятием на носок;
- «Ласточка»
- Разучивание комбинации contemporary придуманных педагогом.

Тема 6. Темпоритм.

Теория: Прослушивание музыки и определения характера (спокойная, быстрая, веселая, грустная), показ видеоматериала на тему “Темп”, беседа.

Практика: слушание музыки, выделение мелодии, темпа, ритма прохлопываем. Творческое задание: отобразить музыку в движении (импровизация). Просмотр видеоматериала на тему “Темп”, обсуждение.

Тема 7. Ориентировка в пространстве.

Теория: Танцевальный термин – пространство, проказ видеоматериала на тему “Пространство в хореографии”.

Практика: Просмотр видеоматериала “Пространство в хореографии”. Построение в круг, линию, две линии, овал, треугольник, квадрат из любой точки в танцевальном зале.

Творческое задание: 1 - Придумать такой рисунок, чтоб как можно больше занять пространство, 2 – Придумать такой рисунок, чтоб как можно меньше занять пространство.

Тема 8. Двигательные импровизации.

Теория: Танцевальный термин – «импровизация». Объяснение принципов выполнения импровизации.

Практика: Прослушивание музыки, определения характера. Упражнения:

“Медленное движение”, «Следуй за мной», «Импровизация внутренних эмоций». Творческое задание: придумать этюд на основе упражнений и личной импровизации.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Знакомство со сценической площадкой, сценической одеждой и оборудованием сцены. Понятие «массовая композиция». Культура поведения на сцене, пространственная ориентация на сцене. Инструктаж по технике безопасности на сцене.

Практика: Постановка танцев из репертуара (Приложение 2) и новых композиций, разучивание лексики номеров, работа над общей композицией танца, репетиции поставленных номеров, выступления на концертах, праздниках, конкурсах.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий на год. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения. Игра “Здравствуй, Катя”, «Давай знакомиться».

Тема 2. «Азбука танца»

Теория: Теоретические основы хореографических движений. Терминология упражнений, показ выполнения упражнений. Вращение как способ передвижения в пространстве.

Практика: Выполнение усложненных Прыжков и простейших вращений на месте и по диагонали. Прыжки на месте кто выше, прыжки с поджатыми.

Шпагат поперечный, продольный, с выступа.

Упражнения: «Складка, лягушка, бабочка, корзиночка, каракатица, тюлень».

Перевороты вперед, колесо на одной руке.

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.

- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Тема 3. Классический танец.

Теория: Классический танец - особенности и специфика. Знакомство с терминологией движений, особенностями исполнения и их изучение.

Практика: выполнение движений в увеличенном количестве и в быстром темпе:

- releve на полупальцы по 1, 2, 5 позициям;
- grand plie по 1,2,5 позициям;
- battement tendu pour le pied по 2 позиции;
- battement tendu jete pique по 1, 5 поз.;
- temps releve par terre(en dedans u en dehors)
- battement frappe и double battement frappe;
- cou de pied условное;
- battement fondu; - battement releve lent;
- battement developpe в сторону;
- grand battement jete u grand battement jete pique.
- позы croisse и effasse вперед и назад;
- 1,2, 3 arabesques;
- маленькие прыжки на –и-;
- pas assemble в сторону;
- sissonne simple;
- sissonne simple с assemble;
- pas jete в сторону;

Тема 4. Растяжка.

Теория: Танцевальный термин – растяжка, Просмотр видеоматериала по теме. Объяснение правильного выполнения упражнений и показ.

Практика: выполнение упражнений:

Растягивание мышц всего тела: наклон вперед в полушпагате, боковой выпад, выпад с захватом ноги, наклон к прямой ноге, наклон вперед к прямым ногам.

Растягивание ягодичных мышц, мышц бедра, спины и шеи: поза голубя, наклон к ноге стоя на колене, поза сфинкса, наклон в позе лотоса, поза бабочки, наклон вперед сидя, скручивания в спине

Растягивание косых мышц живота: наклон в стороны с поднятыми руками.

Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.

Растягивание грудных мышц: наклон с заведенными за спину руками

Суставная растяжка: повороты головы, вращение запястий, вращение локтей, вращение плечами, вращение руками, наклоны корпуса, вращение бедрами, вращение коленями.

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Объяснение правильного выполнения элементов танца и упражнений. Знакомство с терминологией движений, особенностями исполнения и их изучение. Изучение базовых принципов движения в contemporary dance: опора и её текучесть, упругость, падений и баланс, связность движений.

Практика: Выполнение упражнений

Упражнения на координацию: «Ходьба гуськом», «Бег спиной вперед», «Равновесие в посадке на двух ногах», «Равновесие в посадке на одной ноге», «Разучивание комбинации contemporary придуманных педагогом».

Тема 6. Импровизация

Теория: Беседа на тему «Личные ощущения». Двигательный тренинг: объяснение выполнения упражнений, обсуждение ощущений после упражнений.

Практика: Выполнение тренинговых упражнений: “Части тела”, “Локомотив”, “Зеркало”.

Обсуждение возникающих эмоций, ощущений.

Творческое задание: Придумать этюд по группам.

Тема 7. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение назначения и правильности выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

“Напряжение – расслабление”

“Пластилиновые куклы”

“Потянулись – сломались”

“Растем”

“Близкое знакомство”

“Внимание”. Обсуждение ощущений и эмоций после упражнений.

Творческое задание: придумать упражнение на сплочение по группам.

Тема 8. Этюды на развитие фантазии.

Теория: Показ видеоматериала на тему «Фантазия». Представление аудиоматериала.

Беседа «Сказочный мир»

Практика: Просмотр видеоматериала на тему «Фантазия». Участие в беседе.

Прослушивание аудиоматериала. Подборка музыкального материала для собственного этюда на импровизацию. Выполнение упражнений: “Броуновское движение”, “Тень”,

“Парное равновесие”. Творческое задание: исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Беседа «Сцена – зона повышенной травмоопасности». Инструктаж по технике безопасности на сцене. Понятие «артистизм исполнения». Навыки свободного взора, умение не смотреть под ноги. Искусство поклонов.

Практика: Ритмическая разминка. Разучивание лексики номеров: обучающиеся повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно.

Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых композиций. Работа над общей композицией танца (ритм, скорость, художественная выразительность). Репетиция номера, разбор ошибок. Отчетный концерт. Выступления на концертах, праздниках и конкурсах.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий на год. Режим занятий. Репертуарный план. Правила безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Игра “Как я провел лето”. Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения.

Тема 2. Акробатические элементы

Теория: Термин – акробатика, Беседа: для чего нужна акробатика и чем она поможет в танце. Показ и объяснение выполнения упражнений.

Практика: “Ласточка”, “Стойка на лопатках”, “Кувырок вперед в группировке”, “Кувырок вперед прыжком”, “Стойка на голове”, “Кувырок вперед через стойку на руках”, “Стойка на руках (у стенки, на середине)”, “Переворот вперед и назад”, “Колесо на одной руке”, “Рандат”.

Тема 3. Классический танец.

Теория: рассказы о выдающихся балетмейстерах: Л. Иванов, М. Петипа, Ю. Григорович. Видеопоказ постановок.

Практика: Видеопросмотр постановок. Обсуждение. Выполнение движений с увеличенной нагрузкой и усложнением движений за счет подъема на полупальцы: *petit battement* на полупальцах; *battement fondu* на полупальцах; *battement frappe* на полупальцах; *temps releve endedans* у *endehors*; *grand rond de jambe endedans*; *developpe lieve*; *developpe tombe*; полуповороты с подменой ноги на полупальцах (*endehors* и *endedans*); упражнения *verpalement*; *echappe battu*; *sissonne ouverte*; *sissonne fermee*; *pas de basque*; *pas de chat*; *pas jeté* с продвижением; *royal*; *entrecha- quatre*; *pas chassé*; *grand jeté*; 5,6 *port de bras*; *temps lie* на 90; *pas de bourree dessus-dessous*; *pas de bourree entournant* переменной ног; тур *riche* по кругу, по диагонали с двойным туром; тур *endehors* из 5 позиции с двойным туром; тур *chene*; тур *fouette*.

Тема 4. Растяжка.

Теория: Беседа: «Растяжка», показ просмотр видеоматериала. Показ выполнения упражнений.

Практика: Участие в беседе. Просмотр видеоматериалов, обсуждение.

Выполнение упражнений: Наклон к прямой ноге, наклон вперед к прямым ногам, наклон с заведенными за спину руками, растяжка трицепса, наклон вперед в полушпагате, боковой выпад, выпад с захватом ноги, наклон к ноге стоя на колене, поза голубя, поза сфинкса, наклон в позе лотоса, поза бабочки, наклон вперед сидя, скручивания в спине, подъем ноги к груди, вращение плечами, вращение руками, наклоны корпуса, вращение бедрами, вращение коленями

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Видеопросмотр балетов и спектаклей, в постановках современных хореографов: А. Ротманского, Иржи Киллиана, Б. Эйфмана, А. Сигалова, Е. Дружинина, С. Смирнова. Просмотр сопровождаются комментариями педагога. Показ и объяснение комбинации *contemporary*.

Практика: Просмотр балетов и спектаклей, обсуждение. Усложнение лексики танца за счет координации комбинаций в направлении *contemporary* включая новые элементы. Разучивание комбинации *contemporary* придуманных педагогом. Творческое задание: составить и выполнить танцевальные развернутые комбинации, в которые входят прыжки и вращения.

Тема 6. Партнеринг.

Теория: Показ видеоматериала по теме «Дуэтные формы». Танцевальный термин «партнеринг», инструктаж по технике безопасности при работе в паре. Показ и объяснение выполнения дуэтной хореографии.

Практика: Просмотр видеоматериала. Обсуждение. Выполнение упражнений: «Зеркало», «Одна эмоция на двоих», «Падение».

Выполнение дуэтной хореографии, представленной педагогом. Творческое задание: на основе выполненных упражнений придумать самостоятельно дуэтную хореографию.

Тема 7. Импровизация.

Теория: Объяснение выполнения упражнений, обсуждение ощущений после упражнений.

Практика: выполнение упражнений: “Броуновское движение”, “Тень”, “Парное равновесие”, “Множественное равновесие”, “Диалог частей тела”

“От звука к движению”, “Жесткие и мягкие”. Творческое задание: придумать упражнение на контактную импровизацию.

Тема 8. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение упражнений, обсуждение ощущений и эмоций после упражнений.

Практика: выполнение упражнений: “Напряжение – расслабление”, “Пластилиновые куклы”, “Потянулись – сломались”, “Растем”, “Близкое знакомство”, “Внимание”. Мимические упражнения: показ лицом эмоций гнев, грусть, радость, удивление, отвращение, неприязнь, любовь, потеря. Творческое задание: придумать сценку на 2 минуты, где будет использовано, как можно больше эмоций.

Тема 9. Сочинение собственных этюдов.

Практика: Просмотр видеоматериала обучающихся, прослушивание аудиоматериала выбранных обучающимся, консультация по этюду обучающегося. Обсуждение вопросов. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации. Подборка музыкального материала для собственного этюда на импровизацию.

Творческое задание: Сольный или дуэтный номер.

Тема 10. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: Просмотр видеоматериала выступлений, разбор ошибок.

Постановка танцев из репертуарного плана. Разучивание лексики номеров. Работа над общей композицией танца. Репетиция. Выступления на концертах, праздниках и конкурсах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

Занятия 1 раз в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Беседа, игра
2	Азбука танца	3	1	2	Игра
3	Классический танец	8	1	7	Тестирование Контрольное задание
4	Актерское мастерство	8	1	7	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	9	1	8	Контрольное задание
6	Темпоритм	7	2	5	Творческое задание
7	Ориентировка в пространстве	5	1	4	Творческое задание
8	Двигательные импровизации	7	1	6	Творческое задание
9	Постановочная и репетиционная работа	19	2	17	Отчетный концерт
	Итого:	68	11	60	

2 год обучения (базовый уровень)
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Устный опрос
2	Азбука танца	10	2	8	Опрос
3	Классический танец	10	2	8	Тестирование, контрольное задание
4	Растяжка	10	2	8	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	20	2	18	Контрольное задание
6	Импровизация	10	2	8	Творческое задание
7	Актерское мастерство	10	3	7	Творческое задание
8	Этюды на развитие фантазии	10	4	6	Творческое задание
9	Постановочная и репетиционная работа	54	2	52	Отчетный концерт
	Итого:	136	20	116	

3 год обучения (продвинутый уровень)
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Устный опрос
2	Акробатические элементы	10	2	8	Опрос, контрольное задание
3	Классический танец	10	2	8	Тестирование, контрольное задание
4	Растяжка	10	2	8	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	10	1	9	Творческое задание
6	Партнеринг	12	1	11	Творческое задание
7	Импровизация	10	2	8	Творческое задание
8	Актерское мастерство	10	3	7	Творческое задание
9	Сочинение собственных этюдов	8	0	8	Контрольное задание
10	Постановочная и репетиционная работа	54	0	54	Отчетный концерт
	Итого:	136	14	124	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585778

Владелец Туканова Лариса Анатольевна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027