

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)"  
Ленинского района г. Ростова-на-Дону**

**Программа учебного предмета  
«Хореография»  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
в области музыкального искусства  
для отделения музыкального ансамбля**

2019 г.

«Одобрено»  
Методическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Дата рассмотрения 20.06.2019 г.

«Принято»  
Педагогическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Протокол от 21.06.2019 № 6

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
  
\_\_\_\_\_ Т.А. Ушакова

« 25 » июня 2019 г.



Разработчик:

**Сотник Г.В.** – преподаватель по классу хореографии  
высшей квалификационной категории

Рецензент:

**Загретдинов А.Р.** – заведующий отделением искусства балета РКИ,  
солист Ростовского музыкального театра

## Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка
  1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
  2. Срок реализации учебного предмета
  3. Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета
  4. Цель и задачи учебного предмета
  5. Обоснование структуры программы учебного предмета
  6. Методы обучения
  7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета
  
- II. Содержание учебного предмета  
*Годовые требования*
- III. Требования к уровню подготовки учащихся
- IV. Методическое обеспечение учебного процесса
  1. Методические рекомендации преподавателям
  2. Словарь терминов
- V. Список рекомендуемой методической литературы

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Хореография» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре.

Учебный предмет «Хореография» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Хореография» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области хореографии.

Освоение содержания предмета «Хореография» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Хореография» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

## ***2. Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

Программа предназначена для детей от 10 до 14 лет.

## ***3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета***

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Хореография» составляет 1 час в неделю на каждого учащегося

Основной формой учебной работы является индивидуальное занятие – урок . Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет: 34 часа.

#### ***4. Цель и задачи учебного предмета «Хореография»***

##### **Цель:**

Целью учебного предмета «Хореография» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения танцу.

##### **Задачи учебного предмета:**

###### *1). Обучающие задачи:*

- дать представление о технике танца;
- научить:
  - необходимым двигательным умениям и навыкам в области танца;
  - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
  - самостоятельно работать над ошибками.

###### *2). Воспитательные задачи:*

- воспитать:
  - стремление к здоровому образу жизни;
  - чувство ответственности и дисциплину;
  - самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
  - терпение и силу воли для достижения результатов;
  - осознанное отношение к ценностям культуры;
  - художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

### *3). Развивающие задачи:*

– развивать физические качества и специальные навыки:

- координацию,
- ловкость,
- силу,
- выносливость,
- гибкость,
- шаг,
- прыжок,
- ось вращения;

– развивать личностные качества:

- аналитическое и пространственное мышление;
- образное мышление;
- музыкальные способности;
- зрительную память и специфические виды памяти:

моторную, слуховую и образную;

- эмоциональную выразительность;
- коммуникативные качества;
- общий уровень культуры;

- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

### ***5. Обоснование структуры программы***

Программа учебного предмета «Хореография» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

## **6. Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;



✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

## ***7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Минимально необходимый для реализации программы «Хореография» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для учащихся и преподавателей.

В образовательной организации должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

## **II. Содержание учебного предмета**

### Годовые требования

Содержание программы по хореографии включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и кросс.

## **Первый год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.
2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
4. Flat back вперед:
  - на прямых ногах,
  - на plie.
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
8. Arch по I, II параллельным и out позициям.
9. Stretch.
10. Lay out.
11. Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
12. Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

#### **Экзерсис на середине зала:**

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
2. Техника изоляции.
3. Поза коллапса.
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
6. Flat back вперед:
  - на прямых ногах,

- на plie

7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

10. Deep body bend.

11. Arch по I, II параллельным и out позициям.

12. Stretch.

13. Lay out.

14. Roll down/ Roll up.

15. Contraction / release.

### **Кросс:**

1. Шаги:

- pas de bourre,

- pas chasse.

2. Прыжки:

- jump по I, II параллельным и out позициям,

- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,

- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

## **Второй год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.

2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

3. Flat back вперед:

- на полупальцах.

4. Постановка корпуса одной рукой за станок.

5. Passé по I параллельной позиции на полупальцах.

6. Deep body bend с ногой на станке:

- на plie.

7. Battement tendu:

- на plie.

8. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы.

9. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

10. Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

11. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

### **Экзерсис на середине зала:**

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).

2. Swing.

3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

4. Battement tendu:

- на plie,

- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

5. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы,

- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

## **Кросс:**

### 1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en tournent.

### 2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

### 3. Вращения:

- chaînés,
- preparation к пируэтам.

## **Третий год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: IV out позиция.
2. Plie:
  - по IV out позиции,
  - в координации с arch, contraction / release, спиралью в корпусе.
3. Flat back вперед:
  - прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
7. Перегибы корпуса.

#### **Экзерсис на середине зала:**

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
2. Flat back вперед:
  - прием plie – releve.

3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.
5. Battement tendu jeté:
  - положения flex/point колена и стопы,
  - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
6. Rond de jambe par terre:
  - на plie,
  - «восьмерка».
7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

### **Кросс:**

1. Шаги:
  - grand battements во всех направлениях на 90°,
  - pas de bourre с preparation к пируэтам.
2. Прыжки:
  - jump: во время взлета arch торса,
  - hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,
  - hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°,
  - leap с трамплинным зависанием в воздухе.
3. Вращения:
  - chaînés на plie, на полной стопе,
  - пируэт en dehors, en dedans.

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

По окончании обучения хореографии по данной программе, учащиеся должны:

#### знать:

✓ специальную терминологию хореографии в рамках предложенной программы,

- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения хореографии.

уметь:

- ✓ двигаться в технике танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения танца,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

## **VI. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **1. Методические рекомендации преподавателям**

#### Особенности образовательного процесса по этапам обучения

*Первый класс* имеет определяющее значение в процессе обучения хореографии, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки учеников. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого курса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

#### **Основная задача преподавателя на данном этапе (первый курс):**

научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца;

развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.

направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного на 1 курсе материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй класс):** целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений танца, ритмически точному и четкому, с фиксацией; дальнейшее развитие координации и артистизма. *Третий класс* завершает обучение



основам хореографии и суммирует приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки.

На третьем году обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. Продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Важно рекомендовать ученикам разогревать мышцы и связки ног до начала урока, это дает возможность вести работу более эффективно. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (третий класс):** уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков, навыков музыкальности и танцевальности учащихся.

## *2. Словарь терминов*

**Arabesque** – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch** – легкий прогиб торса назад.

**Attitude** – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battement developpe** – открытие рабочей ноги через *pas de*.

**Battement releve lent** – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battement tendu** – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battement tendu jete** – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

**Body roll** – волна корпусом.

**Chaînes** – вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction** – сжатие диафрагмы.

**Deep body bend** – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demi plie** – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flat back** – «ровная спина», наклон на  $90^\circ$ , голова и руки продолжают линию спины.

**Flex** – сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette** – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grand battement** – бросок ноги на  $90^\circ$  в любом направлении.

**Hop** – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

**Jump** – прыжок с двух ног на две.

**Lay out** – в положении flat back нога поднята на  $90^\circ$ .

**Leap** – прыжок с одной ноги на другую.

**Pas de bourre** – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

**Passe** – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point** – вытянутое положение стопы.

**Preparation** – подготовительное движение.

**Press-position** – согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release** – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve** – подъем на полупальцы.

**Roll down** – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Roll up** – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

**Rond de jambe par terre** – круг ногой по полу.

**Side walk** – продвижение боком.

**Stretch** – вытягивание, растяжка.

**Twist** – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

## **V. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004