


**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР –  
начальник воспитательной  
части

 Р.Ф. Фанин  
« 12 » 12 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
художественной направленности  
**«Хореография»**

Новый Уренгой 2022

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2, 75)

**РАЗРАБОТЧИК:**

Наталья Евгеньевна Ткач, педагог-организатор высшей квалификационной категории

Данная программа является собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Зарегистрирована в реестре учебно-программной документации.

Регистрационный номер 1093.200.100.XX.13P.001

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	6
3 Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы .....	12
4 Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	14
Лист изменений и дополнений, внесенных в дополнительную общеразвивающую программу .....	15

## **1 Пояснительная записка**

### **1.1 Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа) художественной направленности ориентирована на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей и дает возможность ввести обучающихся в мир танцевального искусства, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, направлениями и стилями. Программа поможет обучающимся творчески самовыразиться и достичь высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида, а также на организацию их свободного времени.

**Уровень освоения программы:** базовый уровень.

Образовательный процесс организуется в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющейся основным составом объединения «Хореография».

Численный состав – 12 человек

Возраст обучающихся – 16-19 лет

Число и продолжительность занятий – 3 занятия по 45 мин. в неделю

Формы организации образовательной деятельности - всем составом объединения.

Срок реализации - 3 года (228 часов).

Предусмотрена реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий (при необходимости).

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У1	Наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценить их
У2	Выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (кино, музыка, театр и др.)
У3	Находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Основы хореографического искусства: правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног
Зн 2	Станок народного танца
Зн 3	Выполнять упражнения у станка
Зн 4	Движения танцев различных направлений
Зн 5	Значение, стилистику, рисунок танцев

Особое значение программа имеет при формировании и развитии

**общих компетенций:**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Общим результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» художественной направленности является выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности, обеспечение их адаптации к жизни в обществе.

## 2 Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы

### 2.1 Объем дополнительной общеразвивающей программы

всего 228 часа, в том числе:

теория 96 часов;

практика 132 часа.

### 2.2 Тематический план и содержание дополнительной общеразвивающей программы

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<b>1 -й год обучения</b>		
Раздел 1 Вводное занятие	<b>Теория:</b> Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения. Ознакомление с объединением «Хореография»	4
Раздел 2 Упражнения в партере	<b>Теория:</b> Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений.	4
Раздел 3 Классический танец	<b>Теория:</b> Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца.	5
	<b>Практика:</b> - Постановка корпуса. - Постановка рук (первая, вторая и третья позиции). - Позиции ног в классическом танце. - Полуприседы (деми плие), приседы (гран плие). - Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль). - Малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуантэ). - Плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю). - Круговые движения ногой по полу (рон де жамб пар терр). - Круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр). - Поднимание ноги (батман релеве лян). - Аллегро по 6, 1, 2 позициям ног.	2

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 4 Народный танец	<p><b>Теория:</b> Ознакомление с традициями народного танца. Особенности народных танцев. Правила исполнения движений.</p>	11
	<p><b>Практика:</b> Позиции рук и ног в народном танце:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции).</li> <li>- Два положения кисти на талии: ладонь, кулачок.</li> </ul> <p>Постановка корпуса в народном танце. Виды ходов, поклоны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.</li> <li>- «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону, назад (с поворотом на 180<sup>0</sup>).</li> <li>- «Припадание» в сторону из III свободной позиции.</li> <li>- Подскоки.</li> <li>- Русский бег.</li> <li>- «Перескоки».</li> <li>- «Молоточки».</li> <li>- Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.</li> <li>- Переменный ход в продвижении вперед и назад.</li> <li>- Поясной русский поклон.</li> <li>- Притопы: одинарные, двойные, тройные.</li> </ul> <p>Перетопы с «противоходом»</p>	11
Раздел 5 Ритмика	<p><b>Теория:</b> Введение в предмет «ритмика». Правила исполнения. Терминология, используемая на уроке</p>	11
	<p><b>Практика:</b> Постановка корпуса.</p> <p><b>Упражнение головой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Тик – так»,</li> <li>- «Гуси»,</li> <li>- «Шамаханская царица».</li> </ul> <p><b>Упражнения для плеч:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Незнайка»,</li> <li>- «Горб верблюда»,</li> <li>- «Цыганочка».</li> </ul> <p><b>Упражнения для рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Стрелки часов»</li> <li>- «Поймай комарика»</li> <li>- «Куколки»</li> <li>- «Ветряные мельницы»</li> <li>- «Зайка»</li> <li>- «Веер»</li> </ul> <p><b>Упражнения для корпуса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Неваляшка»,</li> <li>- «Волна».</li> </ul> <p><b>Упражнение для ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Петушок»</li> <li>- «Елочка»</li> </ul>	9

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
	<p>- «Пингвин»</p> <p><b>Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:</b></p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой шаг в разном темпе и характере;</li> <li>- танцевальный бег;</li> <li>- галоп.</li> </ul> <p>Прыжки - притопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар одной ногой в пол,</li> <li>- поочередные удары правой и левой ногой.</li> </ul> <p>Выполнение выученных элементов танцевальных движений.</p> <p><b>Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и игры по ориентации в пространстве;</li> <li>- построение в круг;</li> <li>- построение в линию;</li> <li>- построение в две линии.</li> </ul> <p>Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве.</p>	
Раздел 8 Репетиционная работа	<b>Практика:</b> Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.	22
<b>Объем дополнительной общеразвивающей программы</b>		<b>76</b>

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<b>2 -й год обучения</b>		
Раздел 1 Упражнения в партере	<b>Теория:</b> Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений.	8
	<b>Практика: Упражнения лежа на спине:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении;</li> <li>- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45<sup>0</sup>, затем на 90<sup>0</sup> с опусканием в исходное положение вперед;</li> <li>- поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45<sup>0</sup>, затем на 90<sup>0</sup>;</li> <li>- наклоны корпуса в сторону;</li> <li>- отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45<sup>0</sup>, затем на 90<sup>0</sup>;</li> <li>- медленный подъем ноги на 90<sup>0</sup> и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения;</li> <li>- поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45<sup>0</sup>, затем на 90<sup>0</sup>;</li> </ul>	4



Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45<sup>0</sup>, затем на 90<sup>0</sup>;</li> <li>- положение рук, port de bras (подготовительное);</li> </ul> <p><b>Лежа на животе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открывание ноги на 90<sup>0</sup>, затем положить ногу на пол с правой стороны;</li> <li>- «Сфинкс».</li> </ul> <p><b>Сидя на полу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате;</li> <li>- «Лягушка»;</li> <li>- «Складка»;</li> </ul>	
Раздел 2 Классический танец	<b>Теория:</b> Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца.	6
	<b>Практика: Повторение материала первого года обучения.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Батман тандю жете пике;</li> <li>- Релеве;</li> <li>- Релеве лян на 45-60<sup>0</sup>;</li> <li>- Гран батман жете;</li> <li>- Аллегро (виды сиссон семпль);</li> <li>- Тан лие (на середине зала).</li> </ul>	4
Раздел 3 Народный танец	<b>Теория:</b> Ознакомление с итальянским танцем.	6
	<b>Практика:</b> Положения ног, характерные для итальянского танца. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положения рук в танце.</li> <li>- Бег тарантеллы на месте и с продвижением вперед.</li> <li>- Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.</li> <li>- Перескоки с ноги на ногу.</li> <li>- Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3 свободной позиции на месте и в повороте.</li> <li>- Шаг с ударом носком по полу (riques)</li> <li>- с полуповоротом корпуса с продвижением назад,</li> <li>- с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.</li> <li>- Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.</li> <li>- Танцевальная комбинация на основе изученного материала.</li> </ul>	7
Раздел 4 Бальный танец	<b>Теория:</b> Ознакомление с бальным танцем.	4
	<b>Практика:</b> - Основные движения танца «Самба»; - Основные движения танца «Рок-н-ролл». - Импровизация.	1

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 5 Ритмика	<p><b>Практика: Игры под музыку.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта;</li> <li>- Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца;</li> <li>- Смена ролей в импровизации;</li> <li>- Действия с воображаемыми предметами;</li> <li>- Шаг на носках, шаг польки;</li> <li>- Широкий, высокий бег;</li> <li>- Сильные подскоки, боковой галоп.</li> </ul>	22
<b>Объем дополнительной общеразвивающей программы</b>		<b>76</b>

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<b>3 -й год обучения</b>		
Раздел 1 Классический танец	<p><b>Теория:</b> Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца.</p>	8
	<p><b>Практика:</b> - Тан лие на 45-60<sup>0</sup>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позы арабеск носком в пол.</li> <li>- Позы круазе и эффасе с подъемом ноги.</li> <li>- Аллегро (прыжковая часть):</li> <li>- виды сиссон.</li> </ul>	6
Раздел 2 Социальный танец	<p><b>Теория:</b> Понятие «социальный танец». Правила исполнения, знакомство со стилями и видами «социальных танцев».</p>	10
	<p><b>Практика:</b> Меренга – основные шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- марш на месте (М/р 4/4);</li> <li>- марш вперед и назад;</li> <li>- rock step.</li> </ul> <p>Сальса – основные шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовый шаг вперед и назад с разных ног basic step;</li> <li>- шаг назад в захлест;</li> <li>- шаг в сторону said step;</li> </ul>	6
Раздел 3 Современный танец	<p><b>Теория:</b> Знакомство с современным танцем. История возникновения, развития. Знаковые фигуры в современной хореографии.</p>	4
	<p><b>Практика:</b> - Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные позиции рук в джаз-танце:</li> <li>подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2,</li> </ul>	6

	<p>джаз 3, джаз 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.</li> <li>- Изолированная работа головы в положении стоя.</li> <li>- Изолированная работа плеч в положении стоя.</li> <li>- Изолированная работа рук в положении стоя.</li> <li>- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.</li> <li>- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.</li> <li>- Дыхательная гимнастика с использованием контракшн, релиз с добавлением работы рук в положении стоя.</li> </ul>	
Раздел 4 Репетиционная работа	<b>Практика:</b> Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.	36
<b>Объем дополнительной общеразвивающей программы</b>		<b>76</b>
<b>Общий объем</b>		<b>228</b>

### **3 Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению реализации**

Реализация программы курса требует наличия специального помещения – зал хореографии.

*Оборудование кабинета:*

- балетные станки
- зеркала
- пол с профессиональным покрытием
- акустическая система

*Технические средства обучения:*

- мультимедийное проекционное оборудование (для просмотра образцов народного танца)
- акустическая система (для музыкального оформления этюдной работы)

*Комплект учебно-методической документации по дисциплине*

- рабочая программа;
- иллюстративный материал по тематике занятий;
- сценарии творческих мероприятий;
- видео- и аудиозаписи, фотоматериалы др.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» библиотечный фонд имеет печатные и (или) электронные издания, информационные ресурсы.

Обучающиеся имеют возможность доступа к электронно-библиотечной системе.

## **Основная литература**

### **3.2.1. Печатные издания**

1. Богданов Г. Ф. Методика и практика самодеятельного плясового творчества : учебник. Москва : Издательство Юрайт, 2023. 292 с.
2. Давыдов В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебник. Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Кемерово : Изд-во КемГИК. 243 с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Мелентьева Л.Д. Классический танец : учебно-методическое пособие Кемерово: КемГИК, 2016. 120 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1041763> (договор на предоставление доступа к ЭБС).
2. Моисеенко Р.Н. Теория, методика и практика русского народного танца : учебно-методическое пособие. Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2018. 126 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1041197> (договор на предоставление доступа к ЭБС).
3. Палилей А В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец : учеб. пособие. Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2016. 100 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1041768> (договор на предоставление доступа к ЭБС).

### **Дополнительные источники**

1. Хореографический ресурс: сайт. URL: <https://choreoesour.ru/> (дата обращения: 05.12.2022).
2. Хореография для всех: сайт. URL: <https://horeografiya.com/> (дата обращения: 05.12.2022).

#### **4 Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за активностью обучающихся при выполнении ими творческих работ, самоконтроля и самооценки. Возможны и другие формы представления и учета результатов текущего контроля.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы выявляются в ходе промежуточной аттестации в форме отчетных мероприятий.

Отметки за освоение дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.

**Лист изменений и дополнений, внесенных в дополнительную  
общеразвивающую программу**

№ регистрационный; № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением
Основание (протокол)
Подпись лица внесшего изменения

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Старший методист

*Котте*

М.В. Отс