

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМЕНИ В.А. ЛАПОЧКИНА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета

«28» августа 2019 г.

Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ВПОУ ОО  
«Орловский техникум  
путей сообщения  
им. В. А. Лапочкина»  
О.И. Анисимова  
« » августа 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
хореографической группы «Flash stars»**

(Срок реализации – 1 год, возраст обучающихся – 16 -18 лет)

**Орел, 2019**



## Оглавление

### I. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание	7
1.4 Формы аттестации обучающихся	9
1.5 Планируемые результаты	9

### II Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график	10
2.2 Сводные данные по бюджету времени	10
2.3 График учебного процесса	11
2.4 Учебно-методический план	12
2.5 Условия реализации программы	15
2.5.1 Материально-технические условия	15
2.5.2 Кадровые условия	15
2.5.3 Информационно-библиотечные ресурсы	15
2.5.4 Финансовые условия	16
2.6 Оценочные материалы	16
2.7 Методические материалы	17
Приложение №1	19



## **I. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление обучающихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Студия эстрадного танца «Flash stars» – добровольное, творческое объединение студентов. Программа клуба рассчитана на 1 год обучения. Работа в студии строится на принципах: добровольности, открытости, сотворчества, сотрудничества. Студия эстрадного танца «Flash stars» объединяет воспитанников, отличающихся общественной активностью, творческими способностями, желанием творческой деятельности.

**Актуальность программы** студии эстрадного танца «Flash stars» обусловлена тем, что приобщает обучающихся к музыкальному искусству через танец, самый доступный для всех, активный вид музыкальной деятельности. Нет сомнений, что наряду с эстетической важностью и художественной ценностью, танец является одним из факторов психического, физического и духовного развития личности.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие гармонично развитой обучающегося посредством современного танца.

Программа предусматривает решение **следующих задач:**

- Развитие эмоциональной отзывчивости и восприимчивости;
- Научить свободно, красиво и органично выражать себя в танце, простейшим элементам современного танца различных направленностей, созданию композиций;
- Воспитывать любовь и интерес к современному танцу;
- Продолжать формировать внутреннюю культуру обучающегося.

### **Педагогические принципы**

- принцип системности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении)
- принцип дифференциации (предполагает выявление и развитие у обучающихся склонностей и способностей по различным направлениям)
- принцип увлекательности (учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся)



- принцип коллективизма (способствует развитию разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу)

**Технологическую основу программы составляют следующие технологии:**

- групповые
- игровые
- индивидуальное
- педагогика сотрудничества

**Реализации этих технологий помогают следующие формы:**

- Теоретические и практические занятия
- Индивидуальные, групповые, коллективные
- Игровые технологии
- Беседы
- Танцевальные конкурсы
- Праздники
- Посещение концертов

**Методы:**

- Репродуктивный
- Иллюстративный
- Проблемный
- Эвристический
- Наблюдение
- Упражнение
- Поощрение
- Объяснение
- Личный пример

На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом.

На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождаются практическим показом самим преподавателем, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит доброжелательная коррекция. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

На индивидуальных занятиях работа проводится с обучающимися в количестве от 1 до 3 человек.

### **1.3 Содержание программы**

**Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.**

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

**Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.**

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ног по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

**Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

**Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

**Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.



Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

**Возраст занимающихся.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Flash stars» ориентирована на работу с подростками в возрасте от 16 лет и старше, не требует специальной подготовки обучающихся.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся три раза в неделю по 3 часа, общей нагрузкой 9 часов в неделю. В первом полугодии 150 часов, во втором 210 часов.

#### **1.4 Формы аттестации обучающихся.**

Аттестация студии эстрадного танца «Flash stars» проходит в форме отчетного концерта.

#### **1.5 Планируемые результаты**

В результате освоения программы студенты должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны знать:

- Воспроизводить ритмический рисунок;
- Основы различных стилевых систем танца;
- Концентрировать внимание;
- Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью

передавать

- характер музыки.

В области метопредметных результатов:

- Иметь представления о различных направлениях хореографии;
- Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при

решении творческих задач;

- Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.

В области личностных результатов:

- Самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
- Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки;
- Быть ориентированным на успех.

К концу года занятий обучающиеся:

Имеют понятие:

- О различных направлениях хореографии;
- О нормах поведения на сцене и в зрительном зале.

Умеют:

- Основы различных стилевых систем танца;
- Воспроизведение ритмических рисунков;
- Концентрировать внимание.





месяц	март				апрель				
		2	9	16	23	30	6	13	20
	8	15	22	29	5	12	19	26	3
<b>кол-во часов</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9
месяц	май				июнь				
		4	11	18	25	1	8	15	22
	10	17	24	31	7	14	21	28	
<b>кол-во часов</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	
<b>Количество учебных недель: 24</b>									

#### 2.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебно – тренировочной работы	Всего часов	
		Теория	Практика
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Организационная работа;</li> <li>— Сбор участников студии эстрадного танца «Ритм». Вводное занятие. Техника безопасности. Выбор старосты. Ознакомление с репертуаром;</li> <li>— Ритмика. Пластика. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных, освоение понятий вытянутости и выворотности, музыкальности;</li> <li>— Изучение танцевальных терминов;</li> <li>— Разучивание разминки, хореографических упражнений, танцевальных шагов, элементов русско-народного танца.</li> <li>— Подготовка танцевального номера с использованием элементов русско-народного танца.</li> </ul>	3 1     3 1	6    8 14
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ритмика. Пластика. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных, освоение понятий вытянутости и выворотности, музыкальности;</li> </ul>		3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Хореографические упражнения;</li> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Разучивание элементов современного танца;</li> <li>— Подготовка танцевального номера в современном стиле;</li> <li>— Работа над репертуаром;</li> <li>— Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов.</li> </ul>	2	6 3 2 6 10 4
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;</li> <li>— Разучивание элементов эстрадного танца;</li> <li>— Работа над репертуаром.</li> </ul>	1	3 3 5 24
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;</li> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Работа над репертуаром;</li> <li>— Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов.</li> </ul>		3 6 23 4
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;</li> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Разучивание элементов классического танца;</li> <li>— Работа над репертуаром.</li> </ul>	1	3 3 6 8 15
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;</li> <li>— Повторение пройденного материала;</li> <li>— Разучивание элементов классического танца;</li> </ul>	1	3 3 6 8 15



	— Работа над репертуаром.		
7.	— Повторение пройденного материала;		3
	— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;		3
	— Повторение пройденного материала;		6
	— Разучивание элементов эстрадного танца;		8
	— Работа над репертуаром;	1	13
	— Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов.		2
8.	— Повторение пройденного материала;		3
	— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;		3
	— Повторение пройденного материала;		6
	— Разучивание элементов эстрадного танца;		8
	— Работа над репертуаром.	1	15
9.	— Повторение пройденного материала;		3
	— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;		3
	— Повторение пройденного материала;		6
	— Разучивание элементов эстрадного танца;		8
	— Работа над репертуаром.	1	15
10.	— Повторение пройденного материала;		3
	— Ритмика. Пластика. Хореографические упражнения;		3
	— Повторение пройденного материала;		3
	— Работа над репертуаром.		27

## 2. 5 Условия реализации программы.

### 2.5.1 Материально-технические условия

Реализация программы дополнительного образования студии эстрадного танца «Flash stars» требует наличие актового или спортивного зала, музыкального оборудования в рабочем состоянии.

### 2.5.2 Кадровые условия

Для педагогов дополнительного образования, реализующих данную программу предъявляются следующие требования: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### 2.5.3 Информационно-библиотечные ресурсы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. 1980 г.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. –М., <>, 2013 г.
3. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. М. 1999г.
4. Кох. И.Э. Основы сценического движения. Л. 1970 г.
5. Македонская И.В. Петрова Е.В. Учебное пособие по актерскому мастерству для 1,2,3 курсов хореографических училищ. МГА. 1999 г.
6. Малько С. Элементарная база современных танцевальных стилей. М.2002г.
7. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. - М. Академия, 2013 г.
8. Лисицкая Т. Пластика, ритм. –М. Физкультура и спорт, 2012 г.
9. Немов Р.С. Психология. – М. 2013 г.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития, метод, техника. М. 2002 г.
11. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. –СПб., 2016 г.
12. Стриганова В.М., Уральский В.И. Современный балльный танец – М., <>, 2014 г.
13. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка – М., <>, 2010 г.
14. Чибрикова А.Е. Ритмика- М., <>, 2012 г.



15.Александрова Н.Я., Голубева В.А. Танец Модерн. Пособие для начинающих. СПб.2007 г.

#### **2.5.4 Финансовые условия**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется за счет средств бюджета Орловской области.

#### **2.6 Оценочные материалы**

##### **Высокий уровень освоения программы (отлично) ·**

- Точное знание терминологии и правил исполнения движений;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;

##### **Средний уровень освоения программы (хорошо) ·**

- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;
- Умение работать в группе;
- Неполное владение репертуаром коллектива;

##### **Низкий уровень освоения программы (удовлетворительно)**

- Слабое усвоение теоретического программного материала;
- Неточное исполнение танцевальных комбинаций;
- Не достаточная сформированность навыков работы в группе;
- Проверка освоения программного материала проводится по всем направлениям образовательной программы и ее результаты фиксируются в журнале.

#### **2.7 Методические материалы**

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу —это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений.

Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы. Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с обучающимися сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который обучающие воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

### **Основная часть занятия — разучивание танца.**

Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер обучающегося, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. На выявление и развитие индивидуальности, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений обучающимися по очереди с последующим анализом результатов педагогом (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией. Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).