


Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
**Центр дополнительного образования**

Согласовано:  
Методический совет  
от «27» августа 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
И.А.Михайлова  
Приказ № 138  
от «29» августа 2024г.  
**Принята на заседании**  
Педагогического совета  
Протокол №3  
от «27» августа 2024г.



Согласовано с родителями обучающихся

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Сам себе хореограф 1»**

Направленность: художественная  
Уровень сложности: продвинутый  
Возраст обучающихся: 11 - 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Будилова Екатерина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2024 год

## Содержание программы

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	6 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	6 стр.
2.2. Условия реализации программы	6 стр.
2.3. Формы аттестации	7 стр.
2.4. Оценочные материалы	8 стр.
2.5. Методические материалы	8 стр.
2.6. Список использованной литературы	9 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

«Главное, на что должно быть обращено внимание преподавателя,— это раскрытие индивидуальности каждого из своих учеников, а они всегда разные, самобытные, неповторимые. Не себе подобные копии, а новые кадры балетмейстеров, творчески самостоятельных, со своим мышлением и почерком, обязан воспитывать педагог» - Захаров Р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сам себе хореограф 1», далее - программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании художественного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа, разработана на основе программы «Искусство современного танца», авторы кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и педагогики искусства Шевченко Е.П., старший преподаватель кафедры теории, истории и педагогики искусства Озджевиз Е.Л. (Шевченко Е.П. и Озджевиз Е.Л. Программа "Методика преподавания танца модерн") г. Саратов. 2016 год.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)».
- 6.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- 7.Устав МБУ ДО ЦДО от 09.08.2019 г.
- 8.Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

9. Положение о формах поддержки и сопровождения развития одаренных детей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Собинского района Центр дополнительного образования.

Хореография – одно из любимых видов искусств детей. С её помощью мы воспитываем и прививаем учащимся культуру поведения и любовь к прекрасному.

Обучение детей творчеству, формирование у них лидерских качеств, умение общаться - всё это главные задачи педагогов дополнительного образования.

**Направленность:** художественная.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в закреплении, углублении и расширении знаний и навыков хореографии обучающихся, полученных на групповых занятиях. Позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал учащихся, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию хореографического мастерства.

**Новизна программы.** Программа имеет практическую направленность. Основное количество часов отведено постановке танца. Учащиеся под руководством педагога будут ставить свои хореографические постановки в соответствии со своими личностными качествами.

**Педагогическая целесообразность программы** - представив хореографию во всём её многообразии, даёт возможность обучающемуся попробовать себя в различных направлениях, и тем самым открыть более широкие перспективы для самореализации.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа разработана для работы с одарёнными учащимися, которые успешно освоили дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Растём, танцуя», «Современный танец: джаз-модерн», «Планета танца джаз-модерн»; проявившие познавательный интерес к данному виду деятельности и показавшие высокий хореографический уровень и возможности.

По личностным качествам учащиеся отличаются упорством, ответственностью, трудолюбием, с удовольствием и заинтересованностью усваивают новый учебный материал. Являются победителями и призёрами международных и всероссийских конкурсов:

- Международный конкурс детско-юношеского творчества "Радуга талантов" г.Москва (Диплом I степени) 2021 год;
- Всероссийский конкурс хореографического искусства "Танцуй с музыкантофф" (Лауреат I степени) 2021 год;
- V Всероссийский конкурс-фестиваль хореографического искусства "Моя

мечта" г.Владимир (Лауреат I степени) 2021 год;  
- Международный конкурс-фестиваль «Радуга талантов» г. Ковров (Лауреат II степени) 2022 год;  
- Открытый хореографический конкурс-фестиваль «Точка танца» г. Собинка (Лауреат II степени) 2022 год;  
- Ежегодный международный благотворительный фестиваль-конкурс искусства и творчества «Ангелы надежды» (Лауреат I и III степени) 2024 год.

**Адресат программы:** обучающиеся от 11 до 16 лет.

**Объём и срок освоения программы:** 2 года (сентябрь - май текущего учебного года).

Общее количество часов по программе: 288 часов.

1-ый год обучения - 144 часа.

2-ой год обучения - 144 часа.

**Формы обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся как индивидуальные, так и индивидуально-групповые: практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой.

В данной программе используются технологии наставничества в форме «ученик-ученик».

### **Режим занятий.**

Учебная недельная нагрузка 1-го года обучения - 4 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия - 40 минут, перемена 10 минут.

Учебная недельная нагрузка 2-го года обучения - 4 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия - 40 минут, перемена 10 минут.

### **Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории**

Год обучения (модуль)	Минимальная численность детей в группе	Максимальная численность детей в группе
1	8	12
2	6	12

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель.** Развитие творческого потенциала учащихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи 1-го года обучения:**

#### **Обучающие:**

- совершенствовать исполнительские навыки;

- совершенствовать выразительное и техничное исполнение движений;
- совершенствовать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене.

**Развивающие:**

- развивать физические возможности учащихся;
- развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям;
- развивать силу и выносливость;
- развивать точность изолированных движений;
- развивать ориентацию в пространстве;
- развивать индивидуальную манеру исполнения.

**Воспитывающие:**

- воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
- формировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером.

**Задачи 2-го года обучения:**

**Обучающие:**

- расширить знания учащихся о новых направлениях и видах хореографии в музыке;
- совершенствовать исполнительские навыки;
- совершенствовать выразительное и техничное исполнение движений;
- совершенствовать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- анализировать свою работу на занятии и после выступления.

**Развивающие:**

- развивать физические возможности учащихся;
- развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям;
- развивать силу и выносливость;
- развивать точность изолированных движений;
- развивать ориентацию в пространстве;
- развивать индивидуальную манеру исполнения.

**Воспитывающие:**

- воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
- формировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- формировать философское отношение к танцу как движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	2	1	1	Игра «Ассоциации»
2.	<b>Танцевальные элементы и композиции.</b>	114	2	112	
2.1	Постановка индивидуальных номеров.	48	1	47	
2.2	Постановка мелкогрупповых номеров.	46	1	45	
2.3	Постановка групповых номеров.	20	-	20	
3.	<b>Участие в конкурсах.</b>	16	-	16	Выступления. Отчётный концерт.
4	<b>Воспитательные мероприятия.</b>	8	-	8	
5.	<b>Аттестация по итогам года.</b>	2	-	2	Тестирование.
6.	<b>Итоговое занятие.</b>	2	-	2	
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

#### Содержание учебного плана 1-го года обучения

**1.Вводное занятие – 2 часа:** 1 час теории, 1 час практики.

Игровой и коммуникативный тренинги. Представление о современной хореографии. Введение в программу. Систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед началом занятия, во время занятия, после занятия, на мероприятиях.

Прослушивание и отбор музыки для своих будущих постановок.

**2. Танцевальные элементы и композиции – 114 часов:** 2 часа теории, 112 часов практики.

Индивидуальная работа — 48 ч. Мелкогрупповая работа — 46 ч. Групповая работа — 20 ч .

Учащиеся, в зависимости от задания и от подобранной ими музыки, самостоятельно определяют стилистику хореографического построения их

будущего произведения, выстраивают пространственно-динамическую композицию, создают хореографический материал, намечают костюмы и художественное оформление номера.

Учащиеся демонстрируют сочинённые номера педагогу или группе, проводится обсуждение и анализ, затем ведётся работа над ошибками.

Готовый номер демонстрируется педагогу.

Постановка хореографических номеров.

### **3. Участие в конкурсах – 16 часов**

Участие в конкурсах. Отчётный концерт.

### **4. Воспитательные мероприятия — 8 часов.**

День открытых дверей. День матери. Новый год. День Победы.

### **5. Аттестация по итогам года — 2 часа.** Тестирование.

### **6. Итоговое занятие – 2 часа.** Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

## **Учебный план 2-го года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Игра «Ассоциации»
<b>2.</b>	<b>Танцевальные элементы и композиции.</b>	<b>108</b>	-	<b>108</b>	
2.1	Постановка индивидуальных номеров.	56	-	56	
2.2	Постановка мелкогрупповых номеров.	42	-	42	
2.3	Постановка групповых номеров.	10	-	10	
<b>3.</b>	<b>Участие в конкурсах.</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Выступления. Отчётный концерт.
<b>4</b>	<b>Воспитательные мероприятия.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>5.</b>	<b>Аттестация по итогам года.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Тестирование.
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>143</b>	



## Содержание учебного плана 2-го года обучения

**1. Вводное занятие – 2 часа:** 1 час теории, 1 час практики.

Игровой и коммуникативный тренинги. Представление о современной хореографии. Введение в программу. Систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед началом занятия, во время занятия, после занятия, на мероприятиях.

Прослушивание и отбор музыки для своих будущих постановок.

**2. Танцевальные элементы и композиции – 108 часов:** 108 часов практики.

Индивидуальная работа — 56 ч. Мелкогрупповая работа — 42 ч. Групповая работа — 10 ч .

Учащиеся, в зависимости от задания и от подобранной ими музыки, самостоятельно определяют стилистику хореографического построения их будущего произведения, выстраивают пространственно-динамическую композицию, создают хореографический материал, намечают костюмы и художественное оформление номера.

Учащиеся демонстрируют сочинённые номера педагогу или группе, проводится обсуждение и анализ, затем ведётся работа над ошибками.

Готовый номер демонстрируется педагогу.

Постановка хореографических номеров.

**3. Участие в конкурсах – 24 часа.**

Участие во Всероссийских и Международных конкурсах. Отчётный концерт.

**4. Воспитательные мероприятия — 8 часов.**

Новый год. День защитника Отечества. 8 марта. Знакомство с профессиями, связанными с хореографией.

**5. Аттестация по итогам года — 1 час.** Тестирование.

**6. Итоговое занятие – 1 час.** Подведение итогов за год.

### 1.4. Планируемые результаты

**Учащиеся 1-го года обучения должны знать:**

- о новых направлениях и видах хореографии в музыке;
- танцевальные элементы хореографии.

**Уметь:**

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- создавать хореографический материал;
- анализировать свою работу на занятии и после выступления.

**Учащиеся 2-го года обучения должны знать:**

- танцевальные элементы хореографии,
- профессии, связанные с хореографией.

**Уметь:**

- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- самостоятельно определять стилистику хореографического построения будущего произведения;
- выстраивать пространственно-динамическую композицию;
- создавать хореографический материал;
- анализировать свою работу на занятии и после выступления.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	сентябрь	май	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

**2.2. Условия реализации программы**

**\*Материально-техническое обеспечение**

учебный оборудованный хореографический класс: хореографический станок, гимнастические коврики, гимнастические скакалки, спортивные усилители, гимнастические резинки; актовый зал (сцена); раздевалка; сценические костюмы; атрибуты (предмет) для постановки танцевального номера.

**Форма учащихся:**

для девочек: чёрный купальник с шортами – рукава  $\frac{3}{4}$ , чёрные колготки, лосины, чёрные балетки, полупальцы, идеально убранная голова (комелёк); для мальчиков: белая футболка, чёрные трикотажные брюки, чёрные балетки, чёрные носки, полупальцы.

**\*Информационное обеспечение**

аудиоаппаратура: музыкальный центр, колонки; ноутбук, экран; аудиодиски; компьютер, цифровая видеокамера, микрофоны.

**\*Интернет - ресурсы**

- 1.horeograf.com
- 2.dancehelp.ru
- 3.про движение I Contemporary dance
- 4.Творческое движение «Вдохновение»
- 5.DAR Марафон.
- 6.Сообщество: Импровизация и актёрское мастерство.
- 7.Сообщество: Стрессоустойчивость хореографа.
- 8.Канал на youtube Таня+Танцы.
9. Канал на youtube Евгении Образцовой.
- 10.Сообщество: уроки современного танца для детей.

Наглядная информация по сценической практике (фото, видео), видеоматериалы концертных номеров учащихся аналогичных хореографических объединений и специальных учебных, и профессиональных ОУ.

**\*Кадровое обеспечение**

Педагог с профильным образованием, высшей квалификационной категорией.

**2.3. Формы аттестации**

**\*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аудиозапись, видеозапись, грамоты и дипломы, готовая работа, журнал посещаемости, методические разработки, фото, отзывы родителей и детей, статьи, выступления.

**\*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выполнения практических заданий, концерт, итоговый отчёт, праздник, протоколы.

**2.4. Оценочные материалы**

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль образования учащихся.

Виды контроля:

- вводный контроль;
- промежуточный;
- итоговый.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Вводный контроль - повторение упражнений по образцу за педагогом. Педагог осуществляет наблюдение (сентябрь).

Промежуточный контроль – беседа, педагогическое наблюдение, выполнение отдельных танцевальных элементов и в целом танца (в течение учебного года в соответствии с репертуаром, содержанием учебного плана).

Итоговый контроль: тестирование, отчётный концерт (май).

## **2.5. Методические материалы**

### **\*Особенности организации образовательного процесса:**

очно.

### **\*Методы обучения и воспитания:**

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;

- методы воспитания: поощрение, убеждение, стимулирование.

### **\*Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальная и индивидуально-групповая

### **\*Формы организации учебного занятия:**

практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой, показ, беседа, игра, концерт, лекция, посиделки, поход, поездки, праздник.

### **\*Педагогические технологии:**

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология «Учебный диалог», технология «Искусство гуманизирующее», здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, технология тренинга, технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология коллективной творческой деятельности, самооценка и взаимооценка.

### **\*Алгоритм учебного занятия:**

- \* Приветствие – reverence.
- \* Разогрев.
- \* Общий разогрев мышц (комбинации).
- \* Партерная гимнастика.
- \* Разучивание танца.
- \* Рефлексия.
- \* Поклон – reverence.

## **2.6. Список использованной литературы**

### **- Для педагога:**

1.Бландин Кале-Жермен. Твоё тело. Подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы. АСТ – Астрель. М.: 2008.

2.Громов Ю.И. Воспитание пластической культуры актёра средствами танца. Учебное пособие. Профиздат, 2011.

3. Жаки Грин Хаас. Анатомия танца. Поппури Минск, 2011.

\* Зарипов Р.С. и Валяева И.Р. Драматургия и композиция танца. Изд-во Лань. 2020.

\* Зыков А.И. Современный танец для студентов театральной специализации. Изд-во Лань. 2024.

\* Курюмова Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности. Изд-во Лань, 2023.

\* Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Изд-во Лань, 2023.

\* Полятков С.С. Основы современного танца, 2015.

\* Серебренников В.В. Поддержка в дуэтном танце. Ленинград: Искусство, 2010.

\* Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. Изд-во Лань. 2024.

- *Для учащихся и родителей:*

\* Есаулов И.Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. Изд-во Лань, 2024.

\* Захаров Р.В. Сочинение танца. М., Искусство, ред. 2018.

\* Иванова, Н.А. Методические указания по дисциплине "Шедевры хореографического искусства" [Электронный ресурс]; СГУ им. Н.Г. Чернышевского, Пед. ин-т. - Саратов, 2011.

\* Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта, 2012.

\* Слонимский Ю.А. В честь танца. Изд-во Лань. 2024.

\* Охотина К.И. "Основы хореографической режиссуры". Я., 2012.