

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.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Основы классического танца»**

Направленность: художественная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Обломова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2024 год

## Содержание программы

<b>Титульный лист программы</b>	<b>1 стр.</b>
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3-8 стр.</b>
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	6 стр.
1.4. Планируемые результаты	8 стр.
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>8-11 стр.</b>
2.1. Календарный учебный график	8 стр.
2.2. Условия реализации программы	9 стр.
2.3. Формы аттестации	10 стр.
2.4. Оценочные материалы	11 стр.
2.5. Методические материалы	12 стр.
2.6. Список использованной литературы	13 стр.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы классического танца» 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.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

\*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

\*Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

\*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».

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

\*Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

\*Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

\*Устав МБУ ДО ЦДО от 09.08.2019 г.

\*Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Направленность:** художественная.

**Актуальность программы:** основы классического танца являются фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных направлений. Программа ориентирована на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры, способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление

физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

### **Педагогическая целесообразность данной программы.**

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней:

- классический танец адаптирован к возможностям детей разных возрастов;
- определено минимальное (дающее общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующее оздоровлению ребёнка) и оптимальное (позволяющее говорить о начале формирования танцевальной культуры) содержание программы, которое могут освоить дети, подростки;
- используются развивающие и здоровье сберегающие технологии - влияние хореографии на формирование физических и личностных качеств, эмоциональной сферы учащихся;
- предложены приёмы интеграции и способы синхронизации хореографии с предметами общеобразовательного цикла по историческому принципу; подобран диагностический инструментарий, позволяющий определить гармонизирующее влияние хореографии на развитие обучающихся.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована детям от 10 до 16 лет.

Год обучения (модуль)	Минимальная численность детей в группе	Максимальная численность детей в группе
1	10	16
2	10	20

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 2 года (октябрь-май текущего учебного года).

Общее количество учебных часов по программе- 272 часа:

1-ый год обучения - 128 часов в год.

2-ой год обучения - 144 часов в год.

## **Формы обучения**

Форма обучения: очная.

Занятие проходит в виде обучения классическому танцу: экзерсис у станка и на середине зала.

На первом году обучения огромная роль уделяется постановкам рук, ног и головы. Экзерсис классического танца в первом полугодии проходит на полу. Так педагог более точно сможет донести до ребёнка какие мышцы должны быть задействованы и как правильно исполнять.

Содержанием занятий является теоретический и практический материал: беседы по теоретическому курсу, хореографический этюд.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся групповые, практическое занятие (репетиция), творческое занятие (создание творческого этюда), выступление в зависимости от содержания образовательного процесса.

## **Режим занятий**

Год обучения/ учебная нагрузка	Классический танец
1 год /4 часа	2 часа – 2 раз в неделю
2 год /4 часа	2 часа – 2 раз в неделю

Продолжительность одного занятия - 40 минут, перемены -10 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** программы - раскрытие творческих и личностных способностей учащихся, развитие их физических данных через освоение основ классического танца.

### **Задачи 1 года обучения.**

*Обучающие:*

- Научить правильному исполнению движений классического танца.
- Познакомить с терминологией классического танца.
- Научить правильно и эффективно развивать свои физические данные или корректировать недостатки с помощью специальных методов и упражнений.

*Развивающие:*

- Развивать и укреплять физические данные ребёнка: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку, развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие —подъема, прыжка.
- Укреплять костно-мышечный аппарат учащихся.
- Развивать волевые качества: упорство, выносливость, трудолюбие, целенаправленность.

- Выбатывать умение держать хорошую осанку, укреплять здоровье детей.
- Развивать музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность.

**Воспитательные:**

- Прививать необходимые для занятий качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей.
- Формировать коммуникативные навыки.

**2 год обучения**

*Обучающие:*

- Научить видеть и исправлять ошибки в исполнении классического танца.
- Научить самостоятельно отбатывать танцевальные элементы.
- Научить ребенка выразительности в исполнении.
- Научить чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях.
- Научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

*Развивающие:*

- Сформировать навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве.
- Сформировать умение сознательно и добросовестно работать над совершенствованием движений, комбинаций и номеров.
- Оттачивать технику исполнения.
- Совершенствовать выразительность исполнения танца.

**Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту.
- Формировать стремление к здоровому образу жизни.

**1.2. Содержание программы**

**Учебный план**

**1 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Игра «Скульптор»
2	<b>Учебно-тренировочное занятие «Основы классического танца».</b>	<b>116</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	Зачёт
3	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Выступление

4	<b>Аттестация по итогам года</b>	4	2	2	Игра «Тест-вопрос». Открытое занятие
5	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	
	<b>Итого часов:</b>	<b>128</b>	<b>5</b>	<b>123</b>	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

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

Игровой тренинг. Представление о современной хореографии. Цели и задачи второго года обучения. Систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Инструктаж по правилам техники безопасности: правила поведения перед занятиями, во время занятий, после занятия, в здании учреждения.

Вводный контроль. Игра «Статуи».

**2. Учебно-тренировочный раздел «Классический танец» – 116 часов:** 2 часа теории, 114 часов практики.

*Экзерсис у станка:*

1. *battement tendu* – удар ногой на 45 градусов;

2. *rond de jambe a terre* – круг ногой по полу;

3. *grand battement* – поднятие вытянутой ноги на 180 градусов вперёд, в сторону и назад;

4. *adagio* – медленная часть занятия (поднятие ноги на 90 градусов и выше, прогиб к ноге и от неё);

5. *releve* – поднятие на полупальцы;

6. *pas de bourre* – смена ног.

*Экзерсис на середине зала:*

1. *assemble* – прыжок;

2. *balance* – волнообразное движение;

3. *позы arabesque*.

Итоговое занятие: проверка знаний названий па, умение правильного их исполнения (открытое занятие для родителей - май) – 2 часа.

**3. Воспитательные мероприятия – 2 часа** практики.

Образовательная ярмарка в ОУ. Праздник «Новый год».

**4. Аттестация по итогам года – 4 часа.**

Практика – открытое занятие (май), теория: игра «Тест-вопрос».

**5.Итоговое занятие - 2 часа(май).** Просмотр видео отчётного концерта. Итоги учебного года. Планы на будущее. Чай-пауза.

**Учебный план  
2 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Упражнение «Танец пяти движений».
2	<b>Учебно-тренировочное занятие «Основы классического танца».</b>	<b>128</b>	<b>2</b>	<b>126</b>	Зачёт.
3	<b>Воспитательные мероприятия.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Выступление.
4	<b>Аттестация по итогам года.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Игра «Тест-вопрос». Открытое занятие.
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

**Содержание учебного плана  
2 год обучения**

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

Игровой и коммуникативный тренинги. Введение в программу третьего года обучения. 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.

Вводный контроль: упражнение «Танец пяти движений», беседа.

**2.Учебно-тренировочный раздел «Основы классического танца» – 128 часов:** 2 часа теории, 126 часов практики.

*Экзерсис у станка:*

1.portdebrase – перегибыкорпуса;

2.grandrond

*Экзерсис на середине:*

1.adajio



- 2. grandjete – прыжок «в шпагат»;
- 3. changement – прыжок;
- 4. portdebrase – перегибы корпуса;
- 5. echappe – прыжок;
- 6. glissade – прыжок.

Итоговое занятие: знание названий комбинаций, правильное их исполнение (открытое занятие для родителей - май) – 2 часа.

**3. Воспитательные мероприятия – 8 часов** практики.

Праздник у Новогодней ёлки. Масленица. Экскурсия во Владимир.

**4. Аттестация по итогам года – 4 часа.**

Практика – открытое занятие (май). Теория – игра «Тест-вопрос».

**5. Итоговое занятие - 2 часа** (май). Итоги за 2 года обучения.

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу **1-го учебного года** должны знать:

- термины азбуки классического танца – battement tendu jete, rond de jamb par terre, grand battement, adajio, releve, pas de bourre, assemblé, balance, позы arabesque;

**Уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала;  
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;  
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;  
- самостоятельно и грамотно выполнять движения;  
- координировать движения;  
- с помощью специальных методов и упражнений правильно и эффективно развивать свои физические данные.

К концу **2-го учебного года** должны знать:

- термины азбуки классического танца - port de bras, grand rond, attitude, adajio, grandjete, changement, port de brasse, echappe, glissade;  
- сведения о новых направлениях и виды хореографии в музыке.

**Уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала;  
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;  
- выразить образ с помощью движений;  
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического танца;  
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;  
- эмоционально и технично-верно выступать перед зрителями;  
- ориентироваться в пространстве;  
- координировать движения;

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;  
с помощью специальных методов и упражнений правильно и эффективно корректировать недостатки.

## **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	01.10.24	31.05.25	32	64	128	2 раза в неделю по 2 часа
2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза 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;

#### **Форма учащихся**

для девочек: чёрный купальник с шортами – рукава  $\frac{3}{4}$ , белые колготки для классического танца; чёрные балетки, идеально убранная голова (комелёк);

для мальчиков: белая футболка, чёрные трикотажные брюки, чёрные балетки, чёрные носки.

#### **\*Информационное обеспечение**

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

#### **\*Интернет - ресурсы**

1.horeograf.com

2.dancehelp.ru

3.продвижение IContemporarydance

4.Творческое движение «Вдохновение»

5.DAR Марафон.

6.Сообщество: Импровизация и актёрское мастерство.

7.Сообщество: Стрессоустойчивость хореографа.

8.Канал на youtubeТаня+Танцы.

9.Канал на youtube Евгении Образцовой.

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

### **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.

**\*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

материалы анкетирования и тестирования, выполнения практических заданий, концерт, конкурс, открытое занятие, итоговый отчёт, праздник, протоколы, результаты достижений участия в конкурсах.

### **2.4. Оценочные материалы**

Виды контроля:

- начальный контроль;

- промежуточный;

- итоговый.

#### **1-ый год обучения:**

Начальный контроль: музыкальность, срез знаний танцевальных терминов, позиции рук и ног, передача образа (импровизация), координация (сентябрь).

Промежуточная аттестация: исполнение вращений (ноябрь); исполнение прыжков (январь); исполнение комбинации у станка: rond de jamb partere (март).

Аттестация по итогам года: практика – открытое занятие (май); теория - «Тест-вопрос» (май).

#### **2-ой год обучения:**

Начальный контроль – музыкальность, срез знаний танцевальных терминов, позиции рук и ног, координация (сентябрь).

Промежуточная аттестация: исполнение вращений (ноябрь); исполнение прыжков (январь); исполнение комбинации на середине зала: grandbattment (март).

Аттестация по итогам года: практика – открытое занятие (май); теория - «Тест-вопрос» (май).

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

Начальный контроль позволяет педагогу оценить, какими навыками обладает ребёнок, пришедший на занятие. Посмотреть, что лучше получается, а на что нужно уделить большее время. Повторение упражнений по образцу за педагогом. Педагог осуществляет наблюдение, проводит игру «Ассоциации» (октябрь).

Промежуточный контроль: беседа, педагогическое наблюдение, выполнение отдельных танцевальных элементов и в целом танца (в течение учебного года в соответствии с КТП).

Итоговый контроль: открытое занятие для родителей и педагогического состава, зачётная игра, отчётный концерт (апрель – май), тест – ответы на вопросы.

## **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**

Групповая.

**\*Формы организации учебного занятия**

практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой, показ, беседа, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, посиделки, поход, поездки, праздник, экскурсия.

**\*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.

**\*Алгоритм учебного занятия**

1. Приветствие – reverence.
2. Разогрев.
3. Общий разогрев мышц (комбинации).

4. Партерная гимнастика.
5. Разучивание танца.
6. Рефлексия.
7. Поклон - reverence.

**\*Наглядный материал**

1. Упражнение «Танец пяти движений» (развитие воображения с помощью пластики тела, развитие умения импровизировать вне зависимости от темпа и ритма мелодии).
2. Игра «Смотри и повторяй» (развитие памяти, скорости запоминания движений).
3. Игра «Скульптор» (развитие умения импровизировать, сплочение с коллективом)

**2.6. Список использованной литературы**

для педагога:

- Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки, - М.: ООО «Издательство «Новое слово», 2004 – 114 с.
  - Вихрева Н.А. Экзерсис на полу – Москва, 2010г.
  - Громов Ю.И. Воспитание пластической культуры актёра средствами танца. Учебное пособие.Профиздат, 2011.
  - Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.: Искусство, 2011.
  - Наборщикова С. Видеть музыку, слышать танец. СПб.: Композитор, 2011.
  - Фредерика Б. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
  - Чеккети Г. Полный курс классического танца. М.: АСТ: Астрель, 2010.
  - Дубкова, С. И. Блистательный мир балета (эксклюзивное подарочное издание) / С.И. Дубкова. - Москва: Мир, 2017. - 480 с
- для обучающихся и родителей:
- Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. К. Логос: 2013.
  - Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. 2012.