

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА**

Рассмотрена  
Педагогический совет  
Протокол № 13 от 31.05.2023



Утверждаю  
Директор МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Е.Л. Власова  
Приказ № 218 от 31.05.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцы народов мира»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа- 7-17 лет  
Срок реализации – 1 учебный год

**Составитель:  
Литвина А.П..**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм, которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. На занятиях танцами ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Таким образом, **программа «Танцы народов мира» имеет художественную направленность.**

**Образовательная деятельность** по программе «Танцы народов мира» направлена на:

- формирование навыков самостоятельного решения коммуникативных задач, расширение эрудиции, кругозора; формирование коммуникативной компетенции и развитие творческих способностей учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого развития учащихся;
- социализацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

**Новизна** развивающей программы «Танцы народов мира» заключается в том, что она ставит перед собой задачи не только достичь правильного хореографического исполнения, но и гибко реагировать на специфику детского коллектива, учитывая тематику основного образовательного процесса за счёт подбора, упражнений, репертуара, насыщенности проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

**Актуальность** программы «Танцы народов мира» заключается в приобщении детей к танцевальному искусству, развитие творческого потенциала и природных способностей средствами ритмики и танца.

**Педагогическая целесообразность** программы «Танцы народов мира» состоит в том, что занятия базируются на художественно-образном, нравственно-эстетическом постижении детьми основных направлений музыкального и хореографического искусства: фольклора, историко - бытовых танцах, основах классического танца, бальной и современной хореографии, академической и популярной музыки.

**Цель программы:** создание условий для совершенствования исполнительского мастерства, воспитание танцевального художественного вкуса, уважение к народным музыкальным традициям, стремление к сохранению и продолжению музыкально-танцевальных традиций народов мира.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

Задачи в области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;

- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии,
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

Задачи в области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

Задачи в области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

**Отличительные особенности** развивающей программы «Танцы народов мира» от уже существующих образовательных программ состоит в том, что занятия оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.

**Основные принципы построения программы:**

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес обучающегося, учет индивидуальных особенностей ребенка; дифференцированный, личностно-ориентированный подход, сотрудничество педагога и обучающегося. В основе преподавания лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки и танца. Принцип изложения нового материала от простого к сложному. Важнейшим принципом программы является тематическое построение, отражающее основные закономерности танцевального искусства.

**Методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ танцевальных элементов);
- наглядный (показ элементов танца в целом и отдельных его частей);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого танцевального номера на более мелкие части для подробной проработки и последующая организация целого, репетиционные занятия);
- прослушивание музыкальных композиций и просмотр видеофрагментов с танцевальными постановками.
- применение индивидуального подхода к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Форма организации занятий** – групповая.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы «Танцы народов

мира» - 7-17 лет.

**Сроки** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцы народов мира» -1 учебный год.

В группу принимаются все желающие.

**Формы занятий:** Беседа, на которой излагаются теоретические сведения.

**Практические занятия,** где дети осваивают танцевальную грамоту.

**Занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются танцевальные постановки, концертные номера.

**Режим занятий:** программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май, 1 раз в неделю по 1 занятию.

### **Учебный план общеразвивающей программы «Танцы народов мира»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название курса</b>	<b>Часов в неделю</b>	<b>Всего часов за год</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	Танцы народов мира	1	34	Концерт

### **Календарный учебный график**

Начало учебного года 01.09.2023

Окончание учебного года 24.05.2024

Продолжительность учебного года 34 учебных недели

Продолжительность учебных четвертей:

I четверть – 8 учебных недель;

II четверть – 8 учебных недель;

III четверть – 11 учебных недель;

IV четверть – 7 учебных недель.

Количество учебных дней в неделю - 5 дней.

Форма организации образовательного процесса: по четвертям.

Сроки и продолжительность каникул:

- каникулы с 28 октября по 6 ноября 2023 года (10 дней), начало второй учебной четверти – 7 ноября 2023 года;

зимние:

- каникулы с 30 декабря 2023 года по 8 января 2024 года (10 дней), начало третьей учебной четверти – 9 января 2024 года;

весенние:

- каникулы с 23 марта по 31 марта 2024 года (9 дней), начало четвертой учебной четверти – 1 апреля 2024 года.

летние:

- каникулы с 24 мая по 31 августа 2024 года.

27 апреля 2024 года (суббота) обучение по расписанию понедельника.

Нерабочие праздничные дни (в связи с государственными праздниками):

23 февраля 2024 года, 8 марта 2024 года, 1, 9, 10 мая 2024 года.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

20. 05. 2024 – 23. 05. 2024

## **Планируемые результаты освоения программы «Танцы народов мира»**

- овладение коммуникативными навыками;
- осознание своей значительности в коллективе;
- развитие ритmicности и музыкальности;
- пользование профессиональной терминологией;
- умение воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- умение соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- развитие координации движений;
- грамотное исполнение движения экзерсиса и хореографических постановок;
- умение определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- выразительное и ритmicное движение в соответствии с образом танца;
- исполнение движения народных танцев разных стран.

### **Способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- опрос;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Для фиксации результатов контроля используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1), заполняемая 2 раза (декабрь, апрель) за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы обучающимися выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов: 1 балл – ниже базового уровня, 2 балла – базовый уровень, 3 балла – выше базового уровня.

Критерии оценки уровня результативности:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне (освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне (освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне (освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы).

# ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Организационно-педагогические условия:

- Наличие хореографического.
- Наличие репетиционного зала (сцена).

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

## Методическое обеспечение программы:

- Музыкальный центр, ноутбук (компьюте).
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
- Электроаппаратура..
- Записи выступлений, концертов.

## Список литературы:

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
4. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
5. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
6. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
7. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

## Рабочая программа курса «Танцы народов мира»

Программа направлена на приобретение первичных сведений об искусстве танца, о способах и средствах изучения танцевальных движений, знакомит с методами освоения танцевальных навыков танцевальную деятельность.

### Содержание курса

#### 1. Народно-сценический танец. (7 часов)

**Теоретическая часть:** Рассказ о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Цикл бесед о разнообразии видов и жанров хореографии. Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк. Народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии. Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет. Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов. Современные танцы XX века - чарльстон, рок-н-ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

**Практическая часть:** Экзерсис у станка и на середине зала. Экскурс в историю народа, рассказ о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме. Концертные занятия. Изучение разминки в стиле джаз-модерн

## **2.Танец сегодня. (3 часа)**

**Теоретическая часть:** Беседа об особенностях современных танцев народов мира.

**Практическая часть:** Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства»

## **3.Ритмика. (3 часа)**

**Теоретическая часть:** Беседы на темы «Что такое ритм», «Виды ритмов».

**Практическая часть:**

Ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения на развитие музыкальности: музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. Слушание классических мелодий, современной музыки, эзотерических мелодий, музыку для души, анализ и разбор музыкальных произведений.

## **4.Репетиционно-постановочная работа. (9 часов)**

**Практическая часть:** Общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца. Отработка танца.

## **5 Азбука классического танца. (6 часов)**

**Теоретическая часть:** Расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb , выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

**Практическая часть:** изучение классического экзерсиса у станка.

## **6. Партерная гимнастика. (6 часов)**

**Теоретическая часть:** Партерная гимнастика - один из видов двигательной активности. Развитию двигательного аппарата ребенка и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Основы гимнастики. Формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии. Рассказ об элементах импровизации.

**Практическая часть:** Обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. Гимнастические игры и задания. Стретчинг (развития гибкости и

подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями). Суставная гимнастика (повышение уровня подвижности суставов, укрепление суставов и мышц, развитие координации движений и умения согласовывать свои двигательные действия с другими детьми). Концентрация внимания на образе предметов, природных явлений, характерах, животных и т.д. Передача образов через движения, пластику, мимику. Концерт.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Народно-сценический танец	7	3	4
2	Танец сегодня	3	1	2
3	Ритмика	3	0,5	2,5
4	Репетиционно-постановочная работа	9	0	9
5	Азбука классического танца	6	1	5
6	Партерная гимнастика	6	1	5
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>6.5</b>	<b>27.5</b>

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Танцы народов мира

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Коррекция
1.	Вводное занятие		
2.	Партерная гимнастика		
3.	Партерная гимнастика		
4.	Игровое занятие		
5.	Азбука классического танца		
6.	Азбука классического танца		
7.	Ритмика		
8.	Партерная гимнастика		
9.	Игровое занятие		
10.	Народно- сценический танец		
11.	Народно-сценический танец		
12.	Репетиционно - постановочная работа		
13.	Репетиционно - постановочная работа		
14.	Репетиционно - постановочная работа		
15.	Репетиционно - постановочная работа		
16.	Концерт		
17.	Партерная гимнастика		
18.	Ритмика		
19.	Азбука классического танца		
20.	Азбука классического танца		
21.	Азбука классического танца		
22.	Азбука классического танца		
23.	Танец сегодня		
24.	Ритмика		
25.	Игровое занятие		
26.	Партерная гимнастика		
27.	Занятие с элементами импровизации		
28.	Народно- сценический танец		
29.	Народно- сценический танец		
30.	Репетиционно - постановочная работа		
31.	Репетиционно - постановочная работа		
32.	Репетиционно - постановочная работа		
33.	Репетиционно - постановочная работа		
34.	Концерт		

### Критерии оценки танцевального номера.

1. **Техника исполнения** – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.
  - Соответствие движений выбранному танцевальному стилю (направлению).
  - Уровень сложности.
  - Оригинальность.
  - Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
  - Синхронность.
  - Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).
  - Соответствие номера возрасту исполнителей.
2. **Композиция (рисунок танца)** – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.
  - Выбор танцевальных элементов.
  - Фигуры танца, их вариации.
  - Рациональное использование танцевальной площадки.
  - Взаимодействие танцоров друг с другом.
  - Использование связей между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.
3. **Имидж:**
  - Контакт со зрителем.
  - Использование реквизита.
  - Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
  - Соответствие движений эстетическим нормам, манеры.
  - Макияж, прическа.
  - Костюм.
  - Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец; эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.
  - Наличие поклона, уход со сцены.

### Методические материалы

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий. Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

- 3.relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- 4.battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- 5.battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- 6.demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).
- 7.rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
- 8.rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
- 9.en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.
- 11.sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
- 12.battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
- 13.battement frappe-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
- 14.petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
- 15.battu- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
- 16.double- (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.
- 17.passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
- 18.relevelent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
- 19.battement soutenu-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
- 20.développe-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый»,из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
- 21.adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
- 22.attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
- 23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд

вперед) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

24. degaje-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

25. grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

26. tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

27. picse-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

28. pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29. balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

30. allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

31. pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

32. temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

33. failli-(фай)-«летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз.

34. allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.