

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ  
ЛИЦЕЙ – ИНТЕРНАТ»

Рассмотрена  
Методической комиссией  
Протокол №1 от 30.08.2020 года

Принята на  
педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2020

Утвержден  
приказом БОУ «Югорский физико-  
математический лицей-интернат»  
№141 от 31.08.2020года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Хореография X-XI классы»**  
**Срок реализации 1 год**  
**на 2020-2021 учебный год**

Разработчик программы:  
Плотникова Наталья Павловна,  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории

г. Ханты-Мансийск  
2020 г.

## Пояснительная записка

Хореография - искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

**Новизна** программы состоит в том, что она включает в себя различные тематические блоки, такие как бальный танец и современный танец.

**Направленность программы** художественная.

**Актуальность** программы заключается в предоставлении возможности подросткам приобщиться к миру танца, самому возвышенному и прекрасному из всех видов искусства, являющемуся не просто отражением жизни или отвлечением от неё, а самой жизнью; является организацией свободного времени детей, создание благоприятных условий для развития личности.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации каждый подросток приобщается к танцевально-музыкальной культуре, познаёт танцевальное искусство, которое обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности.

**Цель программы:** овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в танце.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить основным теоретическим знаниям из области бального танца и современного танца;
- обучить основным танцевальным направлениям данной программе (бальный танец и современный танец);
- ориентироваться в направлениях хореографического искусства.

#### Развивающие:

- развивать физические данные учащихся: укреплять мышечный аппарат, корректировать нарушения осанки;
- способствовать развитию познавательной, социальной и творческой активности учащихся, тем самым адаптировать их к жизни в современном обществе посредством актерского мастерства;

– развивать память, внимание, воображение, фантазию, координацию, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

#### Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, а также развивать волевые и моральные качества;
- способствовать самореализации обучающихся, мотивируя их на участие в творческой деятельности жизни школы.
- помощь в социальной адаптации – формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми;
- приобщение к здоровому образу жизни.

#### **Формы, применяемые на занятии:**

- индивидуальная работа
- фронтальная работа
- групповая работа

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения по 306 часов.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель).

#### **Режим занятий, условия набора обучающихся и формирование групп**

Данная программа рассчитана на обучение подростков, как без специальной физической и танцевальной подготовки, так и развитыми физическими, музыкальными и танцевальными данными.

Занятия посещают учащиеся 10-11 классов, которые делятся на 3 группы:

- 1 группа (11 класс): 2 академических часа по 40 мин. 2 раза в неделю.
- 2 группа (10 класс): 3 академических часа по 40 мин. 1 раз в неделю.
- 3 группа (ансамбль): 1 академических час по 40 мин. 2 раза в неделю.

#### **Ожидаемые результаты**

##### Знать

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях;

- правила о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- необходимые сведения о многообразии современных и бальных танцев;

### Уметь

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
- выражать себя в творческой деятельности.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- работать с танцевальными движениями современного и бального танцев;
- импровизировать;
- работать в группе, в коллективе;
- выступать перед публикой, зрителями.

### Иметь навыки

- сдержанности, терпеливости, вежливости в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
- применяя полученные сведения о многообразии танцевального искусства;
- выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.
- самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества и использовать накопленные знания.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Подготовка танцевальных номеров к школьным мероприятиям.

## Учебно-тематический план

### 1 группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение в программу</b>				
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
<b>2. Современный танец</b>				
2.1.	Основные разделы танца модерн	30	2	28
2.2.	Джазовый танец (Рок-н-ролл, Бродвей-джаз)	20	2	18
2.3.	Техника Hip-hop	14	2	12
<b>3. Европейская программа</b>				
3.1.	Танго, Вальс	20	2	18
<b>4. Латиноамериканская программа</b>				
4.1.	Ча-ча-ча, Джайв	12	2	10
<b>5. Репетиционно-постановочная работа</b>				
5.1.	Работа над репертуаром	32	-	32
<b>6. Актерское мастерство</b>				
6.1.	Танцевальная образная импровизация	6	-	6
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>11</b>	<b>125</b>

### 2 группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение в программу</b>				
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	3	1	2
<b>2. Современный танец</b>				
2.1.	Основные разделы танца модерн	12	1	11
2.2.	Джазовый танец (Рок-н-ролл, Бродвей-джаз)	21	2	19
2.3.	Техника Hip-hop	12	1	11
<b>3. Европейская программа</b>				
3.1.	Танго, Вальс	12	2	10
<b>4. Латиноамериканская программа</b>				
4.1.	Ча-ча-ча, Джайв	9	1	8
<b>5. Репетиционно-постановочная работа</b>				
5.1.	Работа над репертуаром	24	-	24
<b>6. Актерское мастерство</b>				
6.1.	Танцевальная образная импровизация	9	-	9
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>11</b>	<b>91</b>

### 3 группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение в программу</b>				
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
<b>2. Современный танец</b>				
2.1.	Основные разделы танца модерн	15	1	14
2.2.	Джазовый танец (Рок-н-ролл, Бродвей-джаз)	10	2	8
2.3.	Техника Hip-hop	7	1	6
<b>3. Европейская программа</b>				
3.1.	Танго, Вальс	10	2	8
<b>4. Латиноамериканская программа</b>				
4.1.	Ча-ча-ча, Джайв	6	2	4
<b>5. Репетиционно-постановочная работа</b>				
5.1.	Работа над репертуаром	16	-	16
<b>6. Актерское мастерство</b>				
6.1.	Танцевальная образная импровизация	3	-	3
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>9</b>	<b>59</b>

### Содержание программы

#### Современный танец

#### 1. Введение в программу

##### 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

**Теория:** Познакомится с учащимися. Провести инструктаж по технике безопасности. Дать понятие танец, темп, ритм.

**Практика:** Игра на знакомство «Снежный ком», ритмичные упражнения.

#### 2. Современный танец

##### 2.1. Основные разделы танца модерн

**Теория:** Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног:

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная;

VI – параллельная.

### **Практика:**

#### Раздел изоляция

- ✓ Голова (наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari(движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом));
- ✓ Плечи (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист плеч, шейк плеч);
- ✓ Грудная клетка (движение из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты, квадраты);
- ✓ Таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка», shimmi-спиральное закручивающие движение, jellyroll – мелкое дрожание аналогично шейку);
- ✓ Руки (основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком);
- ✓ Ноги (переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям).

#### Раздел координация

- ✓ Свинговое раскачивание двух центров;
- ✓ Параллель и оппозиция в движении двух центров;
- ✓ Принцип управления «импульсные цепочки»;
- ✓ Координация движений рук и ног, без передвижения.
- ✓

#### Уровни

- ✓ Стоя-верхний, средний, нижний уровень;
- ✓ Сидя;
- ✓ Стоя на коленях;
- ✓ Лёжа.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

## **2.2. Джазовый танец (Рок-н-ролл, Бродвей-джаз).**

#### Рок-н-ролл

### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов, и фигур танца:
  - «Джаз-балет»
  - «Прыжки в стороны»
  - «Шаги в сторону»
  - «Хоппы»
  - «Буги вперед, назад»
  - «Хобби-ход - основа танца: 2 «пружинки»
  - «Пяточки»
  - «Пятка, хлопок, хлопок, пятка»

«Хлопок, пятка, пятка, хлопок»  
«Крест»  
«Бросковые: 4 броска»  
«Бросковые: по 2 от колена»  
«Диагональка» обычная  
«Диагональка» с точкой  
«Диагональка» с двумя точками  
«Дорожка»  
«Ковырялочка»  
«Многоножка»  
«Квадрат»  
«Лягушка»

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### Бродвей – джаз

#### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов, и фигур танца:
  - «Синкопированные ритмичные движения»
  - «Движения раздела изоляции»
  - «Различные движения руки, кисти»
  - «Скольжения»

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **2.3. Техника Hip-hop**

#### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов, и фигур танца:
  - Slide – скольжение;
  - bodi – пережат, вращение;
  - goolwalk – отличная прогулка;
  - puchawaymove – отталкивание
  - peek – aboo – взгляд украдкой;
  - handagainstwall – рука вдоль.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### 3. Европейская программа

#### 3.1. Танго, Вальс

##### Вальс

###### **Теория:**

- ✓ Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Понятие «Линии танца». Знакомство с исходными положениями в танце.

###### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов и фигур танца:
  - «Закрытые перемены с ПН и ЛН»
  - «Правый поворот»
  - «Левый поворот»
  - «Правый спин поворот»
  - «Виск»
  - «Шассе из ПП»
- ✓ Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

##### Танго

###### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стоп, колен. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

###### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов, и фигур танца:
  - «Поступательный боковой шаг»
  - «Ход»
  - «Рок-поворот»
  - «Корте назад»
  - «Поступательное звено»
  - «Закрытый променад»
  - «Основной левый поворот»
  - «Открытый променад»
  - «Форстеп»
  - «Рок с ЛН, с ПН»
  - «Променадное звено»
  - «Променадное окончание»
  - «Правый твист поворот»
  - «Мини файвстеп»
  - «Файвстеп»
  - «Левый поворот на поступательном боковом шаге»
  - «Браш-теп»
  - «Наружный свивл»

- «Форстеп перемена»
- «Правый променадный поворот»
- «Открытый променад назад»
- «Виск»

✓ Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### 4. Латинноамериканская программа

##### 4.1. Ча-ча-ча, Джайв

###### Ча-ча-ча

###### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

###### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов и фигур танца:
  - «Шассе»
  - «Тайм степ»
  - «Закрытое основное движение»
  - «Нью-Йорк»
  - «Рука к руке»
  - «Спот поворот влево, вправо»
  - «Поворот под рукой вправо, влево»
- ✓ Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

###### Джайв

###### **Теория:**

- ✓ История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.
- ✓ Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

###### **Практика:**

- ✓ Изучение основных элементов, и фигур танца:
  - «Основное движение на месте»
  - «Основное фоллзвей движение»
  - «Фоллзвей раскрытие»
  - «Линкрок»
  - «Перемена мест слева направо»
  - «Перемена мест справа налево»
- ✓ Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.
- ✓ Композиция в паре «Фоллзвэй рок», «Фоллзвэйтроувэй».

#### 5. Репетиционно-постановочная работа

##### 5.1. Работа над репертуаром

**Практика:** Постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

## 6. Актерское мастерство

### 6.1. Танцевальная образная импровизация

#### *Практика:*

- ✓ Занятия - фантазий
- ✓ Ролевые игры (на внимание, на память)
- ✓ Развитие творческого воображения
- ✓ Творческие постановки.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
<b>1. Информационная база</b>			
<b>Учебная литература</b>			
2.1.	Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического нравственного воспитания. М.С. Боголюбская.	шт.	1
2.2.	«Основы классического танца». А.Я. Ваганова	шт.	1
2.3.	«Азбука классического танца». Н. П.Базарова, В. П. Мей.	шт.	1
2.4.	Классический танец. Т.Б. Нарская.	шт.	1
2.5.	Современный танец. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. В. Ю. Никитин.	шт.	1
2.6.	Основы характерного танца. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А. И. Бочаров.	шт.	1
2.7.	От замысла к сюжету. Р.С. Зарипов, Е.Р. Валяева.	шт.	1
2.8.	Народно-сценический танец и методика его преподавания. И.Э. Бриске.	шт.	1
<b>Аудио диски</b>			
2.9.	Звуки живой природы. Екб, 2005	шт.	1
2.10.	Классика для малышей. Москва, 2000	шт.	1
2.11.	Классический танец. Экзерсис на середине. 2000	шт.	1
2.12.	Звуки востока. СПб, 2000	шт.	1
2.13.	Детский танец. ВИТО, 2001	шт.	1
2.14.	Мелодии из советских мультфильмов. «РИТМ»2003	шт.	1
2.15.	Саунтреки к зарубежным фильмам. АУДИО,1999	шт.	1
2.16.	Современный танец. Звуки Африки. Афро-джаз.	шт.	1

	Москва,2002		
2.17.	Бальные танцы. Латина. Москва.2005	шт.	1
2.18.	Джаз для детей. Kids. 2000	шт.	1
2.19.	Ритмика для детей. 1995	шт.	1
2.20.	Звуки живой природы. Екб, 2005	шт.	1
<b>Видео и DVD диски</b>			
2.21.	Пособие по «Классическому танцу» первый год обучения. Ханты-Мансийск, 2007	шт.	1
2.22.	Классический танец. Балет «Ромео и Джульетта» Москва, 2011	шт.	1
2.23.	Звезды русского балета. 1,2 тома. Москва, 2000	шт.	1
2.24.	Классическое наследие. Балет «Щелкунчик», «Лебединое озеро». СПб, 2000	шт.	1
2.25.	Классический танец 1-3 год обучения. Пермь, 2017	шт.	1
2.26.	Образцы народной хореографии. Государственный академический ансамбль народного танца им. Игоря Моисеева. Москва,2005	шт.	1
2.27.	Характерный народный танец. Харьков, 2016	шт.	1
2.28.	Игровой стретчинг. Харьков, 2016	шт.	1
2.29.	Растяжка в хореографии. Харьков, 2015		
2.30.	Рисунки и схемы танцев. Харьков, 2016	шт.	1
2.31.	Ритмика и танец. Харьков, 2016	шт.	1
2.32.	Методика преподавания джаз- танца. Новосибирск 2016	шт.	1
2.33.	Методика преподавания современного танца. 1-2 год обучения. Новосибирск 2016	шт.	1
2.34.	Методика преподавания современного танца. 3-4 год обучения. Новосибирск 2017	шт.	1

### **Материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Технические средства обучения - магнитофон с USB носителем.
2. Просторное, хорошо освещённое помещение, оборудованное зеркалами и специальными станками. Две раздевалки (для мальчиков и девочек).
3. Разнообразные костюмы и концертная обувь, репетиционная форма и обувь, необходимые аксессуары и реквизит.

Всё перечисленное выше является обязательным условием успешного выполнения предлагаемой программы. В процессе обучения могут обнаруживаться и другие, не учтённые здесь, условия успешной деятельности педагога с обучающимися.

### Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб: «Люкси», «Респекс», 2000. – 256с.ил.
2. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2003 г.
5. Г.Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003г.
6. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
7. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
8. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
9. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
10. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств», №4), 1998
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств», №4), 2001
14. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
15. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
16. Современный бальный танец. Пособие для студентов и учащихся, руководителей коллективов бального танца. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской. – М.: Просвещение, 1977. – 431с. с ил.