

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области «Камышловская детская хореографическая  
школа»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области хореографического искусства  
«Хореография для всех»**

**Предметная область  
«Хореографическое исполнительство»**

**Камышлов 2023**

СОГЛАСОВАНО: ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ ГАУДОСО «КДХорШ» ПРОТОКОЛ № 12 от 18.09.2023	УТВЕРЖДЕНО: ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО «КДХОРШ» № 98 ОТ 18.09.2023
---	---

Разработчик:

**М.С. Озорнина**, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО «КДХорШ» первой квалификационной категории.

## **Структура программы учебного предмета**

### **1. Пояснительная записка**

- 1) Характеристика учебной программы и ее роль в образовательном процессе
- 2) Сроки реализации программы
- 3) Цели, задачи учебной программы
- 4) Методы обучения
- 5) Обоснование структуры учебной программы
- 6) Описание материально- технических условий реализации программы

### **2. Содержание учебной программы:**

- 1) Сведения о затратах учебного времени
- 2) Учебно- тематический план
- 3) Годовые требования по годам обучения

### **3. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **4. Формы и методы контроля учебного процесса**

- 1) Аттестация
- 2) Критерии оценивания

### **5. Списки рекомендуемой литературы**

## 1. Пояснительная записка

Современный человек организует свое бытие в быстро меняющемся, «ускользающем мире» (Э. Гидденс). Сегодня проблемы еще более обострились из-за пандемии и карантинных мер, которые кардинально изменили уклад бытия личности, изменили практики обыденности. В настоящее время современное общество сталкивается с невиданными ранее различными вызовами и проблемами, которые требуют решения. Человек вынужден адаптироваться к социальным и экономическим неопределенностям, изменяющимся технологиям, глобальным проблемам и все ускоряющимся темпом жизни. В целом, смысл и значение современных вызовов состоит в поиске путей к устойчивому развитию и справедливости, в сохранении человеческих ценностей и участии каждого члена общества в поиске решений. В тоже время, с появлением новых технологий, таких как социальные сети, интернет и мобильные приложения, изменились способы общения, работы и развлечения, поиска информации, что является благом

Наблюдается также и обратная сторона внедрения усовершенствованных технологий, такими, как усталость, бессонница, ранее профессиональное выгорание. Специалистами здравоохранения все чаще констатируется ущерб, который вынужденный образ жизни наносит психическому и физическому здоровью человека

В тоже время, стремительные изменения, происходящие в современном обществе, требуют адекватных решений в подходах к реализации возникающих проблем и вызовов, переосмысления установленных норм и привычек, и предоставляют новые возможности для развития человека. С целью осуществления задач, которые ставит перед нами быстроменяющийся мир , необходим поиск новых методов работы. В тоже время практика подсказывает, что жизнеспособными останутся только те способы , которые будут иметь большую общественную поддержку, будут отвечать интересам общества. В этом отношении система дополнительного образования, которая в нашем государстве складывалась продолжительное время, доказала свою жизнестойкость и востребованность. Это особенно проявилось в условиях финансового кризиса, где программы дополнительного образования демонстрировали гибкость , соответствие требованиям современной жизни.

Целью дополнительного образования всегда было создание таких условий, в которых человек активно развивался бы в соответствии с собственными желаниями, требованиями и существующим потенциалом, имел стремление самосовершенствоваться проявлять себя в различных творческих видах деятельности

С помощью дополнительных программ сформирован поэтапный и систематизированный процесс обучения, направленный на всестороннее

развитие и реализацию творческих способностей любого желающего Одним из достоинств системы дополнительного образования является тот факт, что заниматься реализацией творческих способностей можно в течение всей жизни.

В ГАУДОСО «КДХорШ» сформирована настоящая программа «Хореография для всех», позволяющая взрослым учащимся, в возрасте от 16 лет заниматься хореографией. рассчитана для любого возраста без ограничений , в том числе не имеющих хореографической подготовки

Задачи:

1. Реализация творческих способностей
2. Поддержание организма в физической форме, улучшение осанки, координации движений, пластичности.
3. Повышение самооценки
4. Коррекция ошибочных установок тела
5. Ослабление депрессивного, стрессового состояния

Методы обучения:

- 1) Словесный
- 2) Наглядный
- 3) Практический
- 4) Эмоциональный
- 5) Аналитический

Настоящая программа носит модульный характер, состоит из нескольких этапов

- 1 модуль: социальная хореография Бачата -доминикана
- 2 модуль: социальная хореография Бачата -Sensual
- 3 модуль : социальная хореография Сальса
- 4 модуль: бальный танец латино-американская программа -Самба

Период освоения каждого модуля 1 месяц .Группа формируется в максимально 10 человек. Каждый желающий может продолжить свое обучение на следующий месяц , при реализации следующего модуля, или принять решение заняться другими направлениями вне ГАУДОСО «КДХорШ»

Занятия проходят в течение 60 минут, 2 раза в неделю

В месяц – 8 занятий , каждый модуль

### **Описание материально – технических условий реализации учебного процесса**

Материально- техническая база ГАУДОСО «КДХорШ» соответствует санитарным и противопожарным нормам , нормам охраны труда

Балетные залы площадью не менее 40 м2, оборудованы:

Станками, зеркалами, пол покрыт специальным сценическим линолеумом

Имеется пианино

Звуковоспроизводящие портативные колонки, мощностью 100 вт

Имеется костюмерная

Помещение для переодевания

Душевые

## **2. Содержание учебной программы «Хореография для всех»**

№	продолжительность	1 модуль Бачата доминикана	2 модуль Бачата Sensual	3 модуль Сальса	4 модуль Самба
	кол-во в неделю	2	2	2	2
	кол-во в месяц	8	8	8	8
	кол-ко в год	всего 36 часов			

### 3. Требования по срокам обучения -1 модуль

#### 1 модуль – социальная хореография ( срок обучения 1 месяц)

№	содержание	кол-во практики	кол-во теории	общее кол-во
1	Теоретическая часть – видео просмотр		1	1
2	- разминка (упражнения на релакс, разогрев мышц) - лексика- бачата доминикана	4		4
3	- разводка – бачата доминикан	3		3
	Итого			8 часов

#### 2 модуль- социальная хореография (срок обучения 1 месяц)

№	содержание	кол-во практики	кол-во теории	общее кол-во
1	теоретическая часть – видео просмотр		1	1
2	лексика Sensua	3		3
3	разводка	4		4
	Итого			8

#### 3 модуль социальная хореография ( срок обучения 1 месяц)

№	содержание	кол-во часов практики	кол-во часов теории	общее кол-во часов
1	теоретическая часть		1	1
2	лексика Сальса	4		4
3	разводка композиции Сальса	3		3
	Итого			8

#### 4- модуль – бальный танец Латино- Американская программа

№	содержание	практики	теории	общее кол-во
1	теоретическая часть		1	1
2.	лексика Самба	4	0	4
3	разводка композиции Самба	3	0	3
.	ИТОГО			8

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

- 1) Знания характеристик танцевальных направлений (социальной хореографии, бальной)
- 2) Знания названий и исполнения движений
- 3) Корректированы ошибочные установки тела
- 4) Развиты музыкально, ритмически
- 5) Знают комбинации

### **4.Формы и методы контроля , система оценок**

Оценка качества обучения включает в себя контроль качества в конце каждого модуля

Контроль качества знаний, умений, навыков, может осуществляться в форме открытого показа способностей учащегося преподавателям

Текущий контроль осуществляется преподавателем на занятиях, в соответствии с графиком.

По итогам контрольного занятия выставляется оценка «отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно»

№	оценка	критерии оценивания
1	отлично	корректированы ошибочные установки тела продемонстрирована работоспособность на занятиях музыкален, ритмичен при исполнении элементарных



		движений внимателен, при исполнении заданий проявляет фантазию, артистичность
2	хорошо	справляется с небольшими недочетами проявляется прилежность, добросовестность в достижении поставленных целей
3	удовлетворительно	справляется с трудом с поставленными задачами

## 5. Списки рекомендуемой литературы и материалов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Айрис-пресс, 2000 266 с.
2. Баскаков В. Ю. Свободное тело. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 204 с.
3. Бебик М. А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М.: МГУ, 2011 100 с.
4. Васенина Е. История матрешки // Театр. 2015 N 20 28-31 с.
5. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. М.: Emergency Exit, 2004 296 с.
6. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. М.: Альманах 1, 2012 115 с.
7. Гиршон А. Танцевальная импровизация. М.: Альманах, 2014 96 с.
8. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 200 224 с.
9. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. М.: Книга, 2013 124 с.
10. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебное пособие, СПб.: Лань, Планета музыки, 2017 160 с.
11. Запора Р. Импровизация присутствует. М.: Альманах 1, 2012 117 с.
12. Захаров Р. В. Записки балетмейстера. М.: Искусство, 2004 351 с.
13. Зыков А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. СПб.: Лань, Планета музыки, 2017 344 с.
14. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. Челябинск: ЧГИК. 2002 157 с.
15. Кнастер М. Мудрость тела. / Пер. с англ. М.: Эксмо, 2002 496 с.
16. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006 286 с.
17. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. М.: Искусство, 2010 265 с.
18. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2010 608 с.
19. Настюков, Г. Вечер танца / Г. Настюков. - М.: Профиздат, 2000 293 с.
20. Никитин В. Ю. Методика преподавания модерн танца. // Я вхожу в мир искусств. 2001 N 4 45-50 с.
21. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. М. : ГИТИС, 2000 245 с.
22. Никитин В.Ю. Современный танец: тенденции и перспективы // Вестник МГУКИ. 2013 N 2 232-238 с.
23. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2011 472 с.
24. Панферов В.И. Мастерство хореографа. Учебное пособие. Челябинск.: ЧГИК, 2009 367 с.
25. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца / В.М. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2007 223 с.

26. Передернина, Яна Жить, танцуя. Фитнес-программа Nia (плюс DVD) / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2007 128 с.
27. Полятков С.С. Основы современного танца. М.: Искусство, 2005, 80 с.
28. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012 930 с.
29. Рунин Б. М. О психологии импровизации. М.: Альманах, 2011 123 с.
30. Сандомирский  
Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005 592 с.
31. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. Екатеринбург: Урал, 2004 392 с.
32. Теория, методика и практика современной хореографии. Учебно-методический комплекс дисциплины. Кемерово: КемГУКИ, 2014 96 с.
33. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000, 160 с.
34. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009 626 с.