

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

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
художественной направленности  
«Хореография для всех»**

**Предметная область  
«Хореографическое исполнительство»**

**Камышлов 2025**

|   |  |
|---|--|
| СОГЛАСОВАНО:<br>ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ<br>ГАУДОСО «КДХорШ»<br>ПРОТОКОЛ № 10 от 01.09.2025 | УТВЕРЖДЕНО:<br>ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО<br>«КДХОРШ»<br>№ 145 ОТ 01.09.2025 |
|---|--|

Разработчик:

**М.С. Озорнина**, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО «КДХорШ» высшей 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 то же 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» разработана дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «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. Социальная, бальная хореография СОЛО**

1 модуль: социальная хореография. Salsa (Lady)

2 модуль: социальная хореография. Bachata Lady

3 модуль: бальная хореография (латиноамериканская программа). Ча – ча – ча

4 модуль: социальная хореография. Afro

5 модуль: социальная хореография. Merengue solo

6 модуль: бальная хореография (латиноамериканская программа). Самба

7 модуль: социальная хореография. Bachata Lady

8 модуль: бальная хореография. Вальс

9 модуль: современная хореография. Hip – hop

Период освоения каждого модуля 1 месяц. Группа формируется в количестве от 10 до 20 человек. Занятия проходят в течение 60 минут, 2 раза в неделю В месяц – в среднем 8 занятий.

Период освоения каждого модуля 1 месяц. 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 90 минут, 1 раз в неделю. В месяц – 4 занятия , 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 м<sup>2</sup>, 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»

### Соло

| Месяц    | Модуль                  | Кол-во часов<br>в неделю | Кол-во часов<br>в месяц | Кол-во<br>часов в год |
|----------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Сентябрь | 1 модуль: Salsa (Lady)  | 2                        | 9                       | 74                    |
| Октябрь  | 2 модуль: Bachata Lady  | 2                        | 9                       |                       |
| Ноябрь   | 3 модуль: Ча – ча – ча  | 2                        | 8                       |                       |
| Декабрь  | 4 модуль: Afro          | 2                        | 8                       |                       |
| Январь   | 5 модуль: Merengue solo | 2                        | 6                       |                       |
| Февраль  | 6 модуль: Самба         | 2                        | 8                       |                       |
| Март     | 7 модуль: Bachata Lady  | 2                        | 9                       |                       |
| Апрель   | 8 модуль: Вальс         | 2                        | 9                       |                       |
| Май      | 9 модуль: Hip – hop     | 2                        | 8                       |                       |

### 3. Требования по срокам обучения.

#### Соло

#### 1 Модуль. Salsa (Lady) ( срок обучения 1 месяц)

| № | Содержание                           | кол-во практики | кол-во теории | общее кол-во |
|---|--------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | Теоретическая часть – видео просмотр | 0.5             | 0.5           | 1            |
| 2 | Изучение лексического материала      | 3               |               | 3            |
| 3 | Разводка композиции                  | 4               |               | 5            |
|   | Итого                                |                 |               | 9 часов      |

#### 2 модуль. Bachata Lady (срок обучения 1 месяц)

| № | Содержание                           | кол-во практики | кол-во теории | общее кол-во |
|---|--------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | Теоретическая часть – видео просмотр | 0.5             | 0.5           | 1            |
| 2 | Изучение лексического материала      | 3               |               | 3            |
| 3 | Разводка композиции                  | 4               |               | 5            |
|   | Итого                                |                 |               | 9            |

#### 3 модуль. Ча – ча – ча ( срок обучения 1 месяц)

| № | Содержание                           | кол-во часов практики | кол-во часов теории | общее кол-во часов |
|---|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|
| 1 | Теоретическая часть – видео просмотр | 0.5                   | 0.5                 | 1                  |
| 2 | Изучение лексического материала      | 3                     |                     | 3                  |
| 3 | Разводка композиции                  | 4                     |                     | 4                  |
|   | Итого                                |                       |                     | 8                  |

#### 4 модуль. Afro ( срок обучения 1 месяц)

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического<br>материала      | 3                        |                        | 3                     |
| 3 | Разводка композиции                     | 4                        |                        | 4                     |
|   | Итого                                   |                          |                        | 8                     |

### **5 модуль. Merengue solo ( срок обучения 1 месяц)**

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического<br>материала      | 4                        |                        | 2                     |
| 3 | Разводка композиции                     | 3                        |                        | 3                     |
|   | Итого                                   |                          |                        | 6                     |

### **6 модуль. Самба ( срок обучения 1 месяц)**

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического<br>материала      | 4                        |                        | 4                     |
| 3 | Разводка композиции                     | 3                        |                        | 3                     |
|   | Итого                                   |                          |                        | 8                     |

### **7 модуль. Bachata Lady ( срок обучения 1 месяц)**

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического                   | 3                        |                        | 3                     |

|   |                     |   |  |   |
|---|---------------------|---|--|---|
|   | материала           |   |  |   |
| 3 | Разводка композиции | 4 |  | 5 |
|   | Итого               |   |  | 9 |

### **8 модуль. Вальс ( срок обучения 1 месяц)**

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического<br>материала      | 3                        |                        | 3                     |
| 3 | Разводка композиции                     | 4                        |                        | 5                     |
|   | Итого                                   |                          |                        | 9                     |

### **9 модуль. Нip – hop ( срок обучения 1 месяц)**

| № | Содержание                              | кол-во часов<br>практики | кол-во часов<br>теории | общее кол-во<br>часов |
|---|---|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая часть –<br>видео просмотр | 0.5                      | 0.5                    | 1                     |
| 2 | Изучение лексического<br>материала      | 3                        |                        | 3                     |
| 3 | Разводка композиции                     | 4                        |                        | 4                     |
|   | Итого                                   |                          |                        | 8                     |

### **3. 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<br>продемонстрирована работоспособность на занятиях музыкален, ритмичен при исполнении элементарных движений<br>внимателен, при исполнении заданий<br>проявляет фантазию, артистичность |
| 2 | хорошо            | справляется с небольшими недочетами<br>проявляется прилежность, добросовестность в достижении поставленных целей  |
| 3 | удовлетворительно | справляется с трудом с поставленными задачами   |

## 5. Списки рекомендуемой литературы и материалов

1. Барышникова Т. Албука 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, танцуй. 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