

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества имени Евгения Ивановича Порошина»

Согласованно:  
на заседании методического совета  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества им. Е.И.  
Порошина»  
«05» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Центр детского творчества им. Е.И.  
Порошина»  
\_\_\_\_\_ А.А. Пчелина  
«09» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»  
(дополнительное образование детей 5-9 лет)  
Срок реализации 3 года**

Разработчик:  
Педагог дополнительного  
образования  
Пчелина Анна Александровна

Концертмейстер  
Титова Елена Николаевна

Кировград  
2024 год

## **Комплекс основных характеристик программы** **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы хореографии» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008  
утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов
4. СанПин 2,4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41
  - Уставом МАУ ДО «ЦДТ им Е.И Порошина»;
  - Образовательной программой МАУ ДО «ЦДТ им Е.И Порошина»;
  - Внутренними локальными актами МАУ ДО «ЦДТ им Е.И Порошина»

***направленность (профиль) программы*** – художественная.

***-актуальность программы:***

- востребованность занятий к хореографическому искусству у общественности в лице родителей и детей;
- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

В наши дни увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и как следствие ухудшение физического и психического состояния. Двигательная активность является необходимым условием поддержания состояния здоровья. Занятия хореографией призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности. Актуальным на сегодняшний день является – формирование культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию таких «свойств» личности, как интеллигентности, адекватности,

чувства собственного достоинства, ответственность в поступках «самостроительства». Наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее.

Программа отвечает требованиям муниципальной и региональной политики в сфере образования.

***-отличительные особенности:***

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» рассчитана на 3 года обучения. Особенностью проведения занятий по программе является то, что содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На одном занятии может идти изучение элементов классического и народного танцев, одновременно идет развитие и музыкального воспитания, решаются вопросы всестороннего развития обучающихся. В связи с этим занятия в коллективе проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Учитывая собственный опыт работы, введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

Основная установка в работе с детьми не стремление к высоким исполнительским достижениям, как самой цели, а использование навыков, знаний и умений, полученных по ритмике и танцу для раскрытия индивидуальности каждого ребенка, в атмосфере доброжелательности, любви и уважения. Хореографические данные в занятиях по танцу имеют очень важное значение, но по статистике ребенок с хорошими данными один на тысячу. Программа предусмотрена практически для всех детей, кто проявил желание заниматься хореографией. Уже после первого, второго года обучения все дети выступают на отчетном концерте коллектива. И показывают хороший результат.

Критериями оценки результатов обучения служит освоение комплексной программы обучения, успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности.

Работа с родителями имеет большое значение – это 50% успеха работы с детьми. Система родитель-ребенок и его увлечения – важный элемент в воспитании, как родителя, так и ребенка. Родительские собрания, отчетные выступления, открытые уроки для родителей, личные индивидуальные беседы, привлечение к изготовлению костюмов, подготовка праздников дает свои положительные результаты.

***-адресат программы:***

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима детей. Программа модифицированная, рассчитана на 3 года обучения. Группа 1 года обучения дошкольники (5-6 лет) Группа 2 года обучения дошкольники (6-7 лет) Группа 3 год обучения младшие школьники (7-9 лет)

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возраст двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развить не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Для маленьких детей является проблема ориентация в пространстве, определение правой и левой ноги. Движения детей этого возраста беспорядочны и хаотичны. Одно из первичных задач, следовательно, является развитие красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности.

Важным также является формирование осанки, исправление физических недостатков (сколиоз, кифоз и т.д.). В занятиях используются приемы лечебной гимнастики способствующих развитию специальных данных и корректирующих недостатки природной осанки ребенка, также регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют движения, развивают гибкость, ловкость, шаг и направлены на оздоровление организма.

Большое значение принадлежит музыке, поэтому на первых годах обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В дальнейшем двигательные чувства совершенствуются и движения исполняются в соответствии с музыкой.

#### Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (7-9 лет)

Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться ренировочные требования. Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме. На 3 году обучения совершенствуется материал основ хореографической пластики, вводятся основы классического танца, начинаются занятия по народному танцу. Классический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Обучение классическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, дает возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения, различных танцев, сложностью их темпов и ритмов.

Большая роль в программе отводится народно - сценическому танцу. Приобщение и пробуждение учащихся к национальной хореографии и не только родного народа, но и народов мира.

#### ***-режим занятий:***

1 год обучения - 1 час 2 раза в неделю (72 часа в год)

2 год обучения - 1 час 3 раза в неделю (108 часа в год)

3 год обучения – 2 часа 2 раза в неделю (144 часа в год)

### ***объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 3 года обучения.

### ***объем программы 324 учебных часов (38 недель)***

Программа выстроена таким образом, что материал предыдущего года, повторяется, углубляется и расширяется в следующем учебном году.

### ***формы обучения:***

- групповые;
- индивидуальные занятия с солистами и неуспевающими;
- индивидуально-групповые;
- коллективные репетиции двух или трех групп;

### ***виды занятий:***

- практические занятия
- мастер-классы (выпускников или приглашенных профессионалов)
- открытые занятия (для младших групп и родителей)
- беседы

## **2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

***Цель образовательной программы*** – создание условий способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала ребенка, формирования культуры личности посредством хореографического искусства.

### ***Задачи программы:***

#### Образовательные

- формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала
- формировать поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом
- ознакомить с основами музыкальной грамоты

#### Развивающие

- развить внутреннюю собранность, внимание
- сформировать способность к волевым действиям
- избавить от стеснительности, зажатости, комплексов
- развить способность передавать посредством танца определенное эмоциональное

#### Воспитательные

- сформировать у обучающихся такие ценные качества как, адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства
- развить чувство ответственности, самокритичность, умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
- воспитать потребность в систематических занятиях.
- формировать устойчивый интерес к танцу

#### Оздоровительные

- укрепить здоровье
- содействовать правильному физическому развитию организма: выработки правильной и красивой осанки, укрепить все группы мышц

#### Эстетические

- сформировать интерес к музыкальной культуре

-приобщить обучающихся к достойному культуру, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца.

### Содержание общеразвивающей программы

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2	Основы музыкальной культуры	2	1	1	опрос, творческое задание
3	Подготовительные упражнения	9	3	6	открытое занятие
4	Танцевальные элементы	16	6	10	концертная деятельность
5	Ориентация в пространстве	6	2	4	творческое задание
6	Партерная гимнастика	18	6	12	выполнение задания
7	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	10	4	6	опрос, творческое задание
8	Постановочная работа	7	3	4	открытый урок, отчетный концерт
9	Концертная деятельность	2	0	2	выступление на мероприятиях ЦДТ и города, отчетный концерт
10	Итоговое занятие	1	0	1	Творческое задание, опрос
	Итого:	72			

## Содержание учебно-тематического плана (1 год обучения)

### **1. Вводное занятие – 1 час.**

Беседы о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Содержание и форма занятий. Внешний вид (костюм для занятий). Роль подготовки к занятиям, дисциплина на занятиях. Отношение к группе, отношение между детьми. Режим занятий.

### **2. Основы музыкальной культуры – 3 часа.**

Теория (1ч.): История танцевального искусства.

Прослушивание музыкальных произведений, переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Изучается понятие «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление.

Практика (2 ч.): Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки и т.д.; Упражнения на ритм. Развитие умения выражать в движениях характер музыки и ее настроения, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т.д.

Развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, «мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и др.).

### **3. Подготовительные упражнения – 9 часов.**

Теория (3ч.): Понятия «корпус», «апломб» в танце.

Строение скелета человека, опорно-двигательного аппарата.

Практика (6ч.): Навыки выполнения движений, упражнений на формирование правильной осанки, постановку корпуса для исполнения танцев.

Основные исходные положения (свободная прямая позиция ног).

Основные положения рук (вдоль корпуса, на поясе, округлые. Например, «шарик», «деревья», «колечко»).

Постановка корпуса (понятие «подтянутый корпус»; положение головы, повороты, наклоны, вращение).

Упражнения для плечевого пояса (поочередное поднимание и опускание, тоже двумя плечами, вращательные движения).

Упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивание корпуса).

Стопы (подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседание по шестой позиции с разворотами корпуса).

Прыжки (по шестой позиции, раскрывая ноги в стороны и соединяя (одна нога вперед, вторая назад).

#### **4. Танцевальные элементы – 16 часов.**

Теория (6ч.): Понятия «корпус, «апломб» в танце.

Практика (10 ч.): Различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера (с носка; топающий; с высоким подниманием колен; на полупальцах)

- бег (на полупальцах в продвижении и на месте; с высоким коленом; он же с захлестом назад; он же выбрасывая ноги вперед)
- прыжки (высокий прыжок на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу; в повороте по четвертям)
- подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).
- шаг польки.
- различные виды шагов, бега, хлопков в сочетании друг с другом.
- приставные шаги (с приседаниями, в разных направлениях)
- переменный шаг.
- элементы народного танца (притопы, прихлопы, «ковырялочка»).

#### **5. Ориентация в пространстве – 6 часов**

Теория (2 ч.): Понятие: линии, круга, колонна.

Практика (4ч.): Построение различных рисунков: кругов, линий, «воротца», «звездочка», «змейка», «улитка».

#### **6. Партерная гимнастика – 18 часов.**

Теория (6ч.): Изучение положений: сидя, лежа, положение рук, положение ног. Практика (12 ч.): Упражнения выполняются на полу на специальных ковриках. Изучение положения сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стопы в невыворотном положении; натяжение и сокращение в выворотном положении; круговые движения стоп)
- наклоны корпуса к ногам («складочка», «чемоданчик»)
- упражнение «бабочка» (колени раскрыты в стороны, касаются пола) Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног:
  - руки, ноги раскрыты в стороны, спина прямая («звездочка», «уголок», «лучики», «горка»)

Упражнения из положения «лежа на спине»:

- подъем ног на 25 градусов поочередно, в дальнейшем 45градусов, 90 градусов (исполняется в медленном и быстром темпе);
  - упражнения для выворотности в тазобедренном суставе «флажок» (поочередное поднимание колена и разворачивание его в сторону; тоже двумя ногами);
  - упражнение «велосипед»;
  - упражнение «мостик» (подъем спины с опорой на ноги и на руки).
- Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины:
- «лодочка» (одновременное натяжение рук, ног, раскачивание);
  - «самолет» (подъем корпуса, руки в стороны, ноги прижаты к полу);
  - «корзинка» (взять руками стопы, прогнуться в спине).



Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника:

- лежа на спине, ноги закидываются за голову до пола;
- «ежики» (сгруппироваться, колени прижать к груди, перекатываться).

### **7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы – 12 час.**

Теория (3 ч.): понятие этюда, массовых танцев, танцевальных игр.

Формирование навыка исполнения танцевальных движений этюда, навыков сценического мастерства.

Практика (9 ч.): Музыкальные загадки: комбинации, образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые этюды. Например: «Зверята», «Цирк», «Ладошки», «Лягушата», «Топотушки».

### **8. Постановочная работа – 10 час**

Теория (2 ч.): Техника безопасности при выполнении танцевальных композиций. Композиционный рисунок танца, работа в парах и группах.

Практика (8 ч.): Разучивание танцевальных этюдов, танцевальных постановок, репетиции на сцене.

### **9. Концертная деятельность**

практика-2часа

Выступление на отчетном концерте.

### **10. Итоговое занятие**

практика- 2часа.

Показ для педагогов и родителей итогового занятия.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Основы музыкальной культуры	3	1	2	опрос, творческое задание
3.	Подготовительные упражнения	17	4	13	открытое занятие
4.	Танцевальные элементы	32	6	26	концертная деятельность

5.	Ориентация в пространстве	6	1	4	творческое задание
6.	Партерная гимнастика	25	5	20	выполнение задания
7.	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	12	3	9	опрос, творческое задание
8.	Постановочная работа	8	2	6	открытый урок, отчетный концерт
9.	Концертная деятельность	3	0	3	Выступление на мероприятиях ЦДТ и города, отчетный концерт
10.	Итоговое занятие	1	0	0,5	Творческое задание, опрос
	Итого:	108			

## 1. Содержание учебно-тематического плана (2 год обучения)

### **Вводное занятие – 1 час.**

теория (1 час.) Беседы о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Содержание и форма занятий. Внешний вид (костюм для занятий). Роль подготовки к занятиям, дисциплина на занятиях. Отношение к группе, отношение между детьми. Режим занятий.

### **2. Основы музыкальной культуры – 3 часов.**

теория (1ч.): Прослушивание музыкальных произведений, переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Изучается понятие «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление.

практика (2 ч.): Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки и т.д.; Упражнения на ритм.

Для занятий ритмикой подбираются доступные музыкальные произведения, которые соответствуют возрасту детей, используются музыкальные загадки.

Освоение музыкального произведения и определение темпа движения:

- устойчивость в темпе;
- переключение с одного темпа на другой;
- постепенное ускорение или замедление темпа.

Определение характера и динамики движений:

- отражение в движении характера музыки;
- отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стакато).

Передача движением ритмического рисунка:

- хлопками, шагами;
- бегом и другими танцевальными элементами;
- соблюдение пауз;
- синкопированными движениями.

Определение метра:

- движение, отмечающее начало такта;
- вступление в движение на такт позднее своего соседа;
- затактовое построение.

В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка (часть, предложения, фраза).

Используется импровизация под музыку (исполнение этюдов, танцевальных игр, песен).

### **3. Подготовительные упражнения – 17 часов.**

теория (4ч.): Понятия «корпус, «апломб» в танце.

Строение скелета человека, опорно-двигательного аппарата.

практика (8ч.): Навыки выполнения движений, упражнений на формирование правильной осанки, постановку корпуса для исполнения танцев.

Повторяется и закрепляется материал 1-го года обучения с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения:

- постановка корпуса: стоя, лежа, сидя;
- изучение позиции ног: I, II, III;
- изучение положения рук: I, II, III;
- основные положения рук в паре: «воротца», «корзинка», «замочек», «лодочка»;
- работа головы (наклоны в разные стороны, круговые);
- работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе);
- работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание);
- работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»);
- прыжки (по шестой позиции, поочередно; в высоту и длину).

### **4. Танцевальные элементы – 32 часов.**

теория (6ч.): правила исполнения танцевальных элементов, повторение изученных несложных движений и комбинаций. Названия основных движений «польки»

практика (26 ч.):

- упражнение на развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать, создавая пластичный образ;

- совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом.
- прыжки с увеличением амплитуды, смещением темпа, ритма.
- соединение элементов комбинации, логические цепочки, положения партнеров в паре.
- хлопки с мальчиками как элементы хлопучек, подготовка к присядкам «мячик».

Дополнительно: подскоки вперед, на месте, назад, в повороте.

### ***Ориентация в пространстве – 6 часа.***

теория(21ч.): Изучение разновидностей композиционного рисунка. Понятия: линии, колонки, круг, интервал, шеренги, равнение в линиях и колонках. Понятие □ полный поворот, пол-поворота, поворот налево, направо. Диагональ. практика (4 ч.) Упражнением с перестроением композиционного рисунка: круги, линии, звездочки, воротца и т.д. Самостоятельный выбор рисунка. Продвижение в различных рисунках по одному и в паре с построениями. Объемность рисунка и его выразительность.

### ***Партерная гимнастика – 25 часов.***

теория- (5 час.):

- методика исполнения движений
- освоение навыков постановки корпуса в хореографии. «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу.

практика (20 ч.):

- упражнения на развитие «выворотности» и танцевального шага. «Лягушка» □ в положении лежа на животе. М/р 4/4.
- упражнения для развития и укрепления подвижности и натянутости стоп.
- (положение стоп выворотное и не выворотное. Сокращенное (утюжок) и натянутое. Упражнения на сокращение и натяжение и разворот стоп в положении лежа на спине и сидя. Чередуется плавное и резкое исполнение. М/р 4/4 и 2/4.)
- укрепление мышц спины (упр. «Самолетик», «Лодочка», «Колечко» т.д.)
- крепление мышц живота (упр. «Уголок», «Цыфры» т.д)
- Растяжки, шпагаты.

### ***7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы – 12 часов.***

теория- (3 час.): Понятие «этюда», массовых танцев, танцевальных игр, практика (9 ч.):

Совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом.

На основе изученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции на закрепление полученных умений и навыков.

«А ну □ перепляши» □ этюд в характере перепляса. «Сапожки» □ этюд на развитие выразительности исполнения, эмоциональности. «Ладушки» □ парный танец на развитие навыков (этики общения мальчиков и девочек). «Муха- Цокотуха» □ на образ, выразительность. «Вальс», «Хоровод», «На качелях» и т.д «Часики» □ ритмические движения руками, изображающие ход стрелок. Движения руками сочетаются с наклонами и поворотом головы, подъемом плеч, движением ног, поднимая и сгибая их в коленях, приседаниями.

Образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые комбинации и этюды. Исполнение движений выразительно, образно, в соответствии с характерами, стилем музыкального произведения. Развитие внимание и фантазии у детей в танцевальных комбинациях.

#### **8. Постановочная работа – 8 часов.**

теория (2 ч.): Техника безопасности при выполнении танцевальных композиций. Работа в парах

практика (6ч.): Разучивание танцевальных этюдов, танцевальных постановок, репетиции на сцене.

На основе изученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции для закрепления полученных умений и навыков. Например: «Веселая прогулка»; «Утята»; «Гномы».

#### **9. Итоговое занятие**

*практика-1час*

Показ для педагогов и родителей занятия в игровой форме и танцевального этюда.

#### **10. Концертная деятельность**

*практика-3часа*

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	0,5	0	опрос-викторина
2.	Шаги (все виды).	15	0	12	выполнения задания
3.	Упражнение для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	20	0	20	выполнение задания
4.	Партерная гимнастика.	22	0	22	выполнение задания
5.	Элементы классического танца.	25	5	20	контрольный урок

6.	Элементы народно-сценического танца.	25	5	20	контрольный урок
7.	Прыжки.	15	0	15	выполнение задания
8.	Постановочная работа.	15	5	10	выступление на мероприятиях ЦДТ и города, отчетный концерт
9.	Концертная деятельность.	4	0	4	отчетный концерт
10.	Итоговое занятие.	2	0	2	творческое задание, опрос
	ИТОГО:	144 ч.			

### Содержание учебно-тематического плана (3года обучения)

#### 1. Вводное занятие – 1 час.

теория (1 ч.) На первом занятии проводится беседа о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений. Рассказ учащимся о том, как они должны вести себя на занятии: заниматься сознательно, вдумчиво, обращать внимание на замечания, сделанные другим ученикам, запоминать замечания и правильные мышечные ощущения, участвовать на занятии активно и т.д.

Требования к уровню подготовки детей после 2-го года обучения. Расписание занятий. Форма и обувь (народные туфли, балетные туфли).

#### 2. Шаги – 15 час

##### практика (15 часов)

Для концентрации внимания и начала урока выполняются все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- шаркающие шаги;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- шаги на высоких полупальцах;
- то же с высоко поднятыми коленями;
- шаги на носках и пятках;
- шаги на внутреннем и внешнем своде стопы;

- легкий бег;
- то же с высоким подъемом ног, согнутых коленях вперед и назад (с захлестом);
- pas amboite, поочередное выбрасывание прямых ног вперед на 45°;
- pas couru – мелкий бег на полупальцах;
- pas chasse.

При исполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

### **3. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела**

#### Практика- (20часов)

- Поочередные наклоны головы (по четырем точкам, с приседаниями и releve).
- Круговые движения плеч (поочередные и одновременные).
- Сведение плеч вперед и их раскрытие, выравнивание (без сведения лопаток сзади).
- Растягивание локтей и плеч с согнутыми руками «в замок», за спиной «бабочка».
- Поочередные наклоны вперед с сомкнутыми руками «в замок», сзади и спереди.
- Разнообразные releve в свободной позиции в сочетании с plie.

#### **4. Партерная гимнастика – 22 часа (практика)**

Упражнения на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины: - вытягивание поясничного отдела в положение сидя (у стены);

- то же с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности).

Лежа на спине:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;
- passé, поочередно, с двух ног.

Лежа на животе:

- passé, поочередно, с двух ног;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.

Упражнение для развития гибкости лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);
- то же в поясничном отделе позвоночника;
- то же в грудном отделе позвоночника. Лежа

на спине:

- перенос прямых ног спереди в положении за голову;
- группировка из положения лежа в положение сидя;

- волна;
- лягушка;
- корзинка.

Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:

- Grand battement во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях);
- Растяжки (сидя в паре).

### **5. Элементы классического танца – 25 час.**

#### теория (5 часов)

Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановке корпуса рук, ног, головы.

В начале года при изучении экзерсиса учащиеся стоят лицом к палке, затем по мере освоения исполняют движения одной рукой за палкой.

Знакомство с терминологией классического танца.

#### практика (20 часов)

- Plie;
- Battement tendu (по I позиции);
- Battement tendu jete (по I позиции);
- Rond de jambe en parterre
- Sur lu cou – de - pied u passé
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза).

### **6. Элементы народно-сценического танца – 25 час.**

#### теория (5 часов)

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные постановки. Знакомство с терминологией народного танца. Постановка рук, ног в народном танце.

#### Практика а(20 часов)

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.

2. Battement tendu (с переходом стопы с носка на каблук).

3. Каблучные упражнения (вынесение рабочей ноги на каблук во все направления).

Экзерсис на середине зала.

- Изучение элементов русского танца:
- поклон в русском характере;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движение рук (раскрытие в сторону и закрытие на пояс, движение рук с платком).
- Ходы:
- простой ход;
- переменный ход;



- боковой ход «гармошка»;
- боковой шаг;
- шаркающий (кадрильный).
- Танцевальные движения:
- «ковырялочка»;
- «моталочка»;
- подготовка к дробям;
- притопы;
- удары полупальцами;
- удары каблуком;
- «ключи» I, II, III;
- хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

Движения обычно строятся по кругу, по линии танца. Для развития мышц кистей рук и освоения мелких движений кистями той или иной национальности разучиваются подготовительные упражнения:

- характерное положение рук;
- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения;
- щелчки пальцами;
- мягкое движение рук от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх.

### **7. Прыжки – 15 час (практика)**

- Temps leve sauté по I позиции.
- Temps leve sauté по VI позиции.
- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые).
- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево.
- Temps leve sauté по  $\frac{1}{4}$  поворота в обе стороны поочередно.

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

### **8. Постановочная работа – 15 час.**

теория (5часов)

Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель» практика (10часов)

Разучивание и постановка танцевальных этюдов и танцев.

### **9. Концертная деятельность**

практика-4часа

Выступления на мероприятиях ЦДТ и отчетном концерте.

### **10. Итоговое занятие**

практика-2часа

Открытый урок для педагогов и родителей.

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине.
3. Прыжки.

#### 4. Танцевальный этюд.

##### **-планируемые результаты**

##### Требования к уровню подготовки I года обучения

К концу 1-го года обучения дети должны научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.

Реагировать на начало музыки и ее окончание.

Исполнять движение в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Уметь ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Иметь определенные танцевальные навыки и выполнять танцевальные движения.

Мальчики и девочки должны знать правила исполнения движения в паре.

##### Требования к уровню подготовки 2-го года обучения

К концу 2-го года обучения дети должны знать и уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- давать характеристику прослушанному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- уметь сохранять интервалы в движении;
- выполнять и исполнять танцевальные композиции;
- передавать игровые образы различного характера.

##### Требования к уровню подготовки III года обучения

К концу III года обучения дети должны уметь и знать:

- правила основных движений классического и народного танца
- выполнять упражнения развивающего комплекса
- уметь исполнять движения с затактом
- уметь выразить характер музыки в движении
- уметь станцевать простейший русский танец на следующих движениях: притопы, припадания, ключ, гармошка

***Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.*** Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
  - реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
  - позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
  - развитие творческих способностей;
  - развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;
- Учащиеся научатся:
- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

***Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы***

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия

необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;
- видео с записями выступлений творческого объединения;
- видео материалы записями выступлений известных хореографических коллективов.

-альбом с фотографиями выступлений творческого объединения

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

Информационное обеспечение:

- Вспомогательная литература
- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы
- Диски с обучающим материалом
- Интернет

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования Пчелина Анна Александровна, стаж работы 19 лет.

#### **-формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- журнал посещаемости;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- выступление;
- диагностическая карта;
- соревнования, конкурсы;

Оценочные материалы.

Мониторинг освоения детьми программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

- контрольный урок.
- открытый урок.
- отчетный концерт.

-участие в конкурсах и результаты

В основе программы лежат **педагогические принципы:**

-принцип доступности и индивидуализации; предусматривает учет возрастных особенностей, возможностей ребенка и в связи с этим – определение по силе его заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

-принцип постепенного повышения требований; постепенный переход к новым, к более сложным упражнениям, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

-принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий.

-принцип сознательности и активности; предполагает обучение, на сознательном и заинтересованном отношении воспитанника к своим действиям.

-принцип повторяемости материала; хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых, двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

-принцип наглядности; в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Используя разнообразные и доступные движения классического, народного и современного танцев у коллектива создается свой танцевальный репертуар, имеющий целью воспитание личности учащегося, нравственной направленности его сознания. Танцевальный коллектив активно занимается концертной деятельностью, выступает на различных площадках города, а также участвует в областных конкурсах и фестивалях. Танцевальные постановки направлены на раскрытие индивидуальности детей, на воспитание этических отношений исполнителей друг к другу, на развитие техники и выразительности исполнения.

Также уделяется особое внимание к развитию познавательной деятельности за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеофильмов о танцах, посещение концертов, балетов, фестивалей.

Организация занятий по хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

*Метод показа.*

Разучивание нового движения, позы, педагог предваряет точным показом

*Словесный метод.*

Разговорная речь, будучи тесно связанное с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

*Музыкальное сопровождение как методический прием.*

Правильно выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые маленькие исполнители проявляют в танце.

#### *Импровизационный метод.*

На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого как подсказывает музыка. направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, как поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

#### *Метод иллюстративной наглядности.*

Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказов о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

#### *Игровой метод.*

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение, именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

#### *Концентрический метод.*

Заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенный движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима детей.

### **Список литературы**

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования – М., 1984.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – М., 1968.
3. Брышкова Т. Азбука хореографии. – С.Петербург, 1996.
4. Белова Е. Ракурсы танца – М., 1972.
5. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1984.
6. Богаткова Л. Хоровод друзей – М., 1957.
7. Ваганова Н. Основы классического танца. – М., 1980.
8. Васильева В. Танец. – М., 1968.
9. Внешкольник. 1999, 2000, 2001.
10. Выготский Л.С. Психология творчества. – М., 1976.
11. Головкина С.М. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
12. Дополнительное образование. 2000, 2001.
13. Захаров Р. Сочинение танца. – М., 1989.
14. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
15. Методическая разработка для преподавателей хореографических школ. Классический танец. – М., 1989.
16. Коваль М.Б. Внешкольные учреждения. Проблемы, перспективы. – М.: Институт развития личности, 1989.
17. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. – Л., 1986.
18. Лопухов Ф. Хореографические откровенности. – М., 1972.

19. Луцкая Е. Жизнь в танце. – М.: Искусство, 1986.
20. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
21. Подольский И.Г. Педагогика. – М., 1996.
22. Преподавание хореографических дисциплин. Классический танец непрофессиональных коллективов. – Екатеринбург.
23. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки. – М., 1982.
24. Руководство по растяжке связок и мышц. – М., 1990.
25. Стуколкина М. Уроки характерного танца. Четыре экзерсиса. – М., 1972.
26. Сауна Х. Латинский народный танец. – М., 1983.
27. Ткоченко Т.С. Народный танец. Часть 1, часть 2. – М., 1973.
28. Ткоченко Т.С. Работа с танцевальным коллективом. – М., 1958

