

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества им. Е.И. Порошина»
Кировградского муниципального округа

СОГЛАСОВАННО:

На заседании методического совета
муниципального автономного
учреждения дополнительного
образования «Центр детского
творчества»
«26» августа 2025 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного
образования «Центр детского творчества
им. Е.И.Порошина»

А.А.Пчелина
«26» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Возраст обучающихся: 5-13 лет

Срок реализации 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования
Серебрякова Александра Алексеевна

Кировград
2025 г.

Оглавление

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые документы, послужившие основанием для разработки данной программы	4
Адресат образовательной программы.....	4
Режим занятий.	8
Цель и задачи образовательной программы	9
Содержание общеразвивающей программы.....	10
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	10
Содержание учебно-тематического плана(1 год обучения)	11
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	15
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-8 лет)	15
Содержание учебно-тематического плана (2 год обучения)	16
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	20
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (9-13 лет)	20
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (2 год обучения)	21
Планируемые результаты	26
Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.....	27
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	29
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	29
Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы	29
Список литературы.....	34

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

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 у 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.

Нормативно-правовые документы, послужившие основанием для разработки данной программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Адресат образовательной 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 2 года обучения.

Группа 1 года обучения дошкольники (5-6лет)

Группа 2 года обучения младшие школьники (7-8лет)

Группа 2 года обучения младшие школьники (9-13лет)

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 (7-8 лет)

Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные 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.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (9-13 лет)

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не

имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1 год обучения (5-6 лет) - 1 час 2 раза в неделю (72 часа в год/36 недель)

2 год обучения (7-8 лет) – 1 час 3 раза в неделю (108 часов в год/36 недель)

2 год обучения (9-13 лет) - 2 часа 3 раза в неделю (216 часов в год/ 36 недель)

Объем образовательной программы - 396 часов.

Срок освоения. Срок реализации программы – 2 года.

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

Цель и задачи образовательной 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 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 достоянию культуры, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца.

Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Приктика	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	25,5	46,5	-

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 выразить 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 поднятие 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», «Ладони», «Лягушата», «Гопотушки».

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-2 часа

Выступление на отчетном концерте.

10. Итоговое занятие

Практика- 2 часа.

Показ для педагогов и родителей итогового занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-8 лет)

№ 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	10	2	8	открытое занятие
4.	Танцевальные элементы современной хореографии	24	4	20	концертная деятельность
5.	Ориентация в пространстве	8	1	7	творческое задание
6.	Партерная гимнастика	20	5	15	выполнение задания
7.	Танцевальные комбинации и экзерсис на середине зала	20	5	15	опрос, творческое задание
8.	Постановочная работа	18	5	13	открытый урок, отчетный концерт
9.	Концертная деятельность	3	0	3	Выступление на мероприятиях ЦДТ и города, отчетный концерт

10.	Итоговое занятие	1	0	1	Творческое задание, опрос
	Итого:	108	24	84	

Содержание учебно-тематического плана (2 год обучения)

1. 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 часа.

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, стаккато).

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 – 10 часов.

Теория (2ч.): 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 современной хореографии – 24 часа.

Теория (4ч.): правила исполнения танцевальных элементов, повторение изученных несложных движений и комбинаций.

Практика (20 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.

Дополнительно: различные виды перекатов на полу.

Ориентация в пространстве – 8 часов.

Теория (1ч.): 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 (7 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. Изучение 8-ми точек в пространстве.

Партнерная гимнастика – 20 часов.

Теория (5 ч.):

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

Практика (15 ч.):

- упражнения на развитие «выворотности» и танцевального шага. «Лягушка» – в положении лежа на животе. М/р 4/4.
- упражнения для развитие и укрепление 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. Чередуются 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. Танцевальные комбинации и экзерсис на середине зала – 20 часов.

Теория (5 час.): Понятие «экзерсис».

Практика (15 ч.): Совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом.

На основе изученных движений и танцевальных комбинаций составляются законченные танцевальные композиции на закрепление полученных умений и навыков.

Изучается plié по 6,1 и 2 позиции, с добавлением в комбинации вариаций позиций рук, у станка и на середине зала.

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 – 18 часов.

Теория (5 ч.): Техника безопасности при выполнении танцевальных композиций.

Работа в парах

Практика (13 ч.): 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.

9. Концертная деятельность

Практика- 3 часа

10. Итоговое занятие

практика-1 час

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (9-13 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Шаги (все виды)	20	0	20	практическое задание, контрольный урок
3.	Упражнение для развития отдельных групп мышц и различных частей тела	25	0	25	практическое задание
4.	Партерная гимнастика	29	0	29	практическое задание
5.	Элементы классического танца	40	5	35	практическое задание, контрольный урок
6.	Элементы современной хореографии	40	5	35	практическое задание, контрольный урок
7.	Прыжки	25	5	20	практическое задание
8.	Постановочная работа	30	5	25	практическое задание

9.	Концертная деятельность	4	0	4	Выступление на мероприятиях ЦДТ и города, отчетный концерт
10.	Итоговое занятие	2	0	2	контрольный урок, отчетный концерт
	Итого:	216	20	196	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (2 год обучения)

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория

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

Практика (20 ч).

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 cougu – 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 – (25 ч).

- 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.

Практика - (29 ч).

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 – 40 ч.

Теория – (5 ч).

История классического танца. Основные элементы классического танца: позиции рук и ног.

Практика – (35 ч).

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

- 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 современной хореографии – 40 ч.

Теория – (5 ч).

Современная хореография: история возникновения, виды, термины.

Практика – (35 ч).

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные постановки.

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.
2. Battement tendu по б, 1 позиции
3. Kick (бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 градусов через вынимание приемом développé)

Экзерсис на середине зала.

1. Свинговые упражнения (голова, торс, руки, ноги).
2. Drop (падение расслабленного торса вперед, в сторону)
3. Roll down и Roll up (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы и обратное раскручивание торса в исходную позицию)

7. Прыжки

Практика – (25 ч).

- Temps leve sauté по 1 позиции.
- Temps leve sauté по б позиции.

- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые).
- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево.
- Temps leve sauté по ¼ поворота в обе стороны поочередно.
- Temps leve sauté с уходом в пол.

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

8. Постановочная работа - 30 ч.

Теория – (5 ч).

Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства выразительности. Коммуникативные аспекты танцевального выступления - «танцор»-«зритель».

Практика – (25 ч).

- работа над танцевальным репертуаром.
- постановка хореографических номеров.
- репетиционная работа
- генеральная репетиция

9. Концертная деятельность

Практика – (4 ч).

Выступления на мероприятиях ЦДТ и отчетном концерте.

10. Итоговое занятие

Практика – (2 ч).

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 1 года обучения:

К концу первого 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(7-8 лет):

К концу второго 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 2 года обучения(9-13 лет):

К концу 2 года обучения дети должны уметь и знать:

- правил основных движений классического и современного танца.
- выполнять упражнения развивающего комплекса.
- уметь исполнять движения с затактом.

- уметь выразить характер музыки в движении.

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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2/3/6
4	Количество часов (1 год/ 2 год/ 2 год)	72/108/216
5	Недель в I полугодии	18
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	29 октября – 6 ноября
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	31 мая

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 с 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: Программу реализует один педагог дополнительного образования без категории, образование среднее-специальное (Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель; Свердловский колледж искусств и культуры г. Екатеринбург) Серебрякова Александра Алексеевна

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончанию 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 и 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, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение 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.

28. Ткоченко Т.С. Работа с танцевальным коллективом. – М., 1958

