

Муниципальное образовательное учреждение  
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 2»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области хореографического искусства  
по предмету «Хореография»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Сроки освоения программы 2023-24г.  
Объем программы: 34 часа

Автор составитель: Русанова А.А.  
Педагог дополнительного образования  
МОУ «Железнодорожная СОШ №2»

г. Железнодорожск- Илимский  
2023г.

### **Пояснительная записка**

Программа «Хореография» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01- 39/06-ГИ.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Программа направлена на формирование разносторонней творческой личности ребёнка и имеет художественно-эстетическую направленность. Танец - незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы.

Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. Известный отечественный психолог Выготский Л.С. подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной системой, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского дошкольного творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений классического танца с занятиями гимнастикой (экзерсис на полу). Этот раздел программы является обязательным, так как хорошо и свободно владеть своим телом в танце может человек физически подготовленный, гибкий и достаточно сильный (имеется в виду мышечная сила).

Такая организация учебного процесса формирует танцевальную культуру, чувство ритма, творческие способности и одновременно позволяет совершенствовать физическую подготовленность, форму и выносливость.

Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности, художественно-творческих способностей детей путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать и делать выводы.

## Педагогическая целесообразность

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Цель:** Развитие художественно-творческих способностей детей средствами танца, с учётом их индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

Обучающие:

- Познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.
- Дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- Сформировать правильную осанку, укрепить суставнодвигательный и связочный аппарат, скорректировать опорнодвигательный аппарат детей.

Развивающие:

- Развить элементарные пространственные представления, ориентацию детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;
- развить репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;
- развить основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развить природные физические данные.

Воспитательные:

- Сформировать и совершенствовать межличностное общение («исполнитель - педагог», «участник - ансамбль» (коллектив)).
- Снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца.
- Воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.
- Привить навыки работы в коллективе.
- Воспитать интерес к хореографическому искусству.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время хореография в системе предметов дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественного вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала обучающихся. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых упражнений, пробуждая интерес к новой деятельности. Занятия подразумевают освоение навыков и умений, получаемых на занятиях, изучение произведений. Занятия подразумевают знакомство с ритмикой, элементами гимнастики, развитие танцевальных способностей.

На протяжении всех занятий педагог следит за формированием и развитием хореографических навыков (движением, физической подготовкой, дыханием, ритмом), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазон хореографических возможностей детей. Особое значение имеет работа над точностью движений, музыкальной фразой, рисунком танца, а также эстетическим воспитанием.

### **Отличительные особенности программы**

Настоящая программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать четкие решения в нестандартных ситуациях (например, при возникновении ошибочных действий).

В программе нет стандартов. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

### **Адресат программы**

Учащиеся 7-12 лет, которые по результатам просмотра распределяются по группам, младшая, средняя, старшая. В зависимости от возраста и хореографического развития. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Срок и объём освоения учебной программы.**

Программа творческого объединения «Хореография» рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год (не учитывая зимние и летние каникулы). Общая трудоемкость учебной программы – 1 год.

**Режим занятий:** продолжительность урока 45 минут (один академический час)

### **Особенности и форма организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в *групповой форме* с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Групповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Такая организация образовательного процесса является оптимальной для формирования танцевального коллектива и проявления индивидуальности каждого ребенка.

**Программа обучения предполагает:**

- групповые танцевальные занятия;
- занятия с хореографами и творческими ансамблями;

- участие в концертах и выступлениях разных уровней.

### ***Требования к учащимся.***

#### **Учащиеся должны знать**

- различные танцевальные жанры, классического, народного и эстрадного танца.
- особенности русских народных танцев и танцев народов мира
- основы современного эстрадного танца
- основы классического танца.
- характер исполнения танцев
- знать и применять правила сценической культуры
- пользоваться средствами выразительности во время танца.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- двигаться в такт музыке;
- владеть вниманием, координацией движения
- иметь навыки актерской выразительности;
- технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать позиции рук и ног;
- танцевать народные танцы
- танцевать современные танцы
- танцевать вальс
- использовать в танце приобретенные навыки

#### ***Необходимые требования к проведению занятий:***

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности обучающихся;
- целесообразное расходование времени на всех этапах занятия;
- применение различных методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и обучающимися;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

**Учебный план.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	I ПОЛУГОДИЕ Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
<b>2</b>	Сценическое движение	4	1	3	Групповое и индивидуальное занятие
<b>3</b>	Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика	6	2	4	Групповое и индивидуальное занятие
<b>4</b>	Основы современного эстрадного танца	6	2	4	Групповой и индивидуальный педагогический контроль
<b>5</b>	II ПОЛУГОДИЕ. Ритмика. Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Групповое и индивидуальное занятие
<b>6</b>	Основы танцевальных движений классического танца	4	1	3	Групповой и индивидуальный педагогический контроль
<b>7</b>	Танцы народов мира	2	1	1	Групповое и индивидуальное занятие
<b>8</b>	Основы классического танца. Вальс	4	1	3	Групповое и индивидуальное занятие
<b>9</b>	Концертная деятельность	1	0	1	Концерт
<b>10</b>	Итоговые занятия.	1	0	1	Отчётный Концерт
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

## Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие.** Знакомство с программой на учебный год. План творческих мероприятий на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Утверждение расписания. Форма одежды. Введение в образовательную программу. Обсуждение репертуара на предстоящий учебный год.

**Практическая часть.** Знакомство с детьми. Просмотр детей с целью определения уровня их танцевального развития: пластики, наличия координации и музыкального слуха, уровень физической подготовки; наличия отклонений в работе двигательного аппарата. Выявление заболеваний органов дыхания и движения.

### 2. Сценическое движение

**Теория:** Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

**Практика:** Упражнения на развитие баланса и координации, упражнения на напряжение и расслабление мышц, ориентации в пространстве, упражнения на выразительность (пантомимы, инсценировки).

**Форма контроля:** групповое и индивидуальное занятие.

### 3. Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

**Теория:** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практика:** Упражнения на выворотность ног и развитие осанки (сгибания, разгибания, повороты). Укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности рук, ног, тела. Упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов. Упражнения на растяжку и основы гимнастики на полу. Игровой стретчинг. Упражнения на растяжку и укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Приседания, прыжки.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

### 4. Основы современного эстрадного танца

**Теория:** Элементы современного эстрадного танца. Процесс дыхания. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Элементы современного эстрадного танца. Общие связки и вариации. Постановка танцев для мероприятий.

Характер, настроение, оформление танца. Рисунок танца. Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт. Отработка движений под музыку. Репетиция танца.

**Форма контроля:** Групповой и индивидуальный педагогический контроль.

### 5. Ритмика. Общеразвивающие упражнения

**Теория:** Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

**Практика:** Танцевальные шаги, ходьба. Степ-тач, кросс-степ, марш, подскоки и прыжки. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа стопы. Растяжка всех групп мышц. Упражнения на укрепление пресса. Упражнения на пластику.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **6. Основы танцевальных движений классического танца**

**Теория:** Беседа. Прослушивание мелодий в исполнении оркестра инструментов, просмотр видеоматериалов. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Положение рук, ног, головы. Повороты и вращения в танце. Развитие координации движений.

Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали

**Форма контроля:** Групповой и индивидуальный педагогический контроль.

#### **7. Танцы народов мира.**

**Теория:** История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.

Характер, настроение, оформление танца. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Постановка танца народов мира, у каждой группы разной национальности. Рисунок танца.

Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт

Отработка движений без музыки и под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности, слаженности

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **8. Основы классического танца. Вальс**

**Теория:** История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.

Прослушивание музыки. Постановка школьного вальса. Характер, настроение, мелодичность, рисунок, оформление танца.

**Практика:** Вальс на месте, вальсовый поворот. Работа парами. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца.

Движение по кругу. Положение рук и ног, спины и головы. Разучивание рисунка танца. Отработка отдельных элементов без музыки под счёт.

Отработка движений под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности и слаженности. Отработка плавности и художественной выразительности.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **9. Концертная деятельность.**

**Теория:** Правила поведения на сцене и в концертном зале.

**Практика:** Составление программы. Репетиции. Подготовка и выступления на фестивалях, концертах и конкурсах.

**Форма контроля:** концерт

#### **10. Итоговые занятия.**

**Теория:** Полугодное и годовое итоговые занятия - отчетные концерты.

**Практика:** Подведение итогов за полугодие и год. Итоговые тестирования. Самоанализ итоговых выступлений. Характеристика успешности каждого воспитанника. Результаты усвоения программы.

**Форма контроля:** Отчетный концерт.

## Ожидаемые результаты

### Личностные результаты:

Формирование способности к самооценке на основе критериев успешности творческой деятельности; формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю. формирование эмоциональное отношение к искусству; формирование духовно-нравственных оснований; реализация творческого потенциала и трудолюбия в процессе занятий по хореографии.

### Мета предметные результаты:

*регулятивные УУД:* планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели урока; выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством.

*коммуникативные УУД:* участвовать в жизни микро - и микросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.); уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о музыке; применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач;

*познавательные УУД:* использовать знаково-символические средства для решения задач; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.

### Предметные результаты:

#### **Знать:**

- различные танцевальные жанры (классический, народный, балетный, эстрадный и современный танцы)
- особенности русских народных танцев, танцев народов мира
- основы современного эстрадного танца
- основы классического танца.
- характер исполнения танцев
- знать и применять правила сценической культуры

#### **Уметь:**

- двигаться в такт музыке;
- владеть вниманием, координацией движения
- иметь навыки актерской выразительности;
- технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать позиции рук и ног;
- танцевать народные танцы
- танцевать современные танцы
- танцевать вальс
- использовать в танце приобретенные навыки

Работа педагога сводится к формированию танцевальных навыков и правильного функционирования голосового аппарата.

### Ритмика и гимнастика

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, упражнения на растяжку и основы гимнастики на полу, упражнения на растяжку и укрепление и развитие мышц ног, рук, корпуса.

*Ритмическая гимнастика:* игровой стретчинг, пластика, танцевальные шаги, ходьба, степ-тач, кросс-степ.

*Сценические движения:* упражнения на развитие баланса и координации, упражнения на напряжение и расслабление мышц, ориентации в пространстве, упражнения на выразительность (пантомимы, инсценировки).

### Сценический танец

*Эстрадный танец:* характер, настроение, оформление танца, рисунок танца, разучивание отдельных элементов, отработка движений без музыки, под счёт.

*Классический танец:* работа парами, направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца, движение по кругу, положение рук и ног, спины и головы.

*Народный танец:* повороты и вращения в танце, развитие координации движений, переменный и боковой шаг, движение вперёд и назад, движение по спирали.

В течение года должно быть пройдено около 5-6 разнохарактерных хореографических направлений из сборников танцевальных произведений. Например, из практикума «Искусство балетмейстера» (составитель А.В. Мелехов)

### **1.5 Механизм оценки результатов:**

Для определения фактического образовательного уровня обучающихся используются следующие формы:

- просмотры;
- открытые занятия;
- сольные концерты;
- участие в фестивалях, конкурсах.

### Методы занятий:

- 1.Словесный (объяснения, замечания)
- 2.Наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы)
- 3.Практический (выполнение движений)

### Структура занятий:

- 1.Подготовительная часть (разминка)
- 2.Основная часть (разучивание нового материала)
- 3.Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года. В течение учебного года в коллективе проводятся не менее двух концертов.

### Мониторинг оценки результатов

Контроль	Сроки проведения	Цель контроля	Форма контроля
Первичная диагностика	Сентябрь	Определения уровня подготовки обучающихся	Просмотр
Текущий контроль	В процессе проведения каждого учебного занятия	Закрепление теоретического материала по изучаемой теме Формирование практических умений	Просмотр Проверки знаний хореографических навыков
Промежуточный контроль	Декабрь	Формирование практических умений	Открытые занятия
Итоговая аттестация	Апрель Май	Результат обучения	Отчетный концерт Фестивали Конкурсы

### Оценочные материалы

**Критериями** оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных– проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной– инициативе.

**Методы** оценки результативности:

- прослушивание и собеседование при поступлении в коллектив
- беседы, опрос; групповые и индивидуальные просмотры на занятиях;
- итоговые смотры - итоговые занятия и зачеты;
- выступления на концертах и конкурсах;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Методические пособия:

1. Барышникова, Т. К. «Азбука хореографии», М.: Айрис Пресс, 2000.
2. Бондаренко, Л. А. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях» – Киев., 1985.
3. Бурмистрова И. «Школа танца» – М.: Изд-во Эксмо, 2003.

### Список литературы для педагогов:

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., «Искусство», 2009 г.
3. Пуртова Т. В., Беликова А. Н.: Учите детей танцевать.// Владос, 2004.
4. Конорова Е. В. :Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка», 1972.
5. Константинова А.И. Психогимнастика - СПб.: 1996.
6. Ваганова А. Основы классического танца. - Л., – М., 2008 г