

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №27»  
Петропавловск-Камчатского городского округа

Принято на заседании  
педагогического  
совета  
от «29» 08 2024 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: художественная

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов в год: 630 часа

Автор-составитель  
Кочнева Евгения Романовна,  
педагог дополнительного образования

## **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 №191-0139/06-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.

## **Отличительные особенности программы.**

Настоящая программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать

чёткие 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.

### **Возраст детей и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 года обучения и направлена на привлечение 10-17 летних детей к подвижному и активному образу жизни.

### **Содержание Программы** *Примерный учебный план*

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Количество часов	Теория	Практика	
1	Азбука вальса	25	10	15	Основы танцевальных движений
2	Игровой стретчинг	30	10	20	Игровая разминка
3	Танцующий мир	60	7	57	История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.
4	Развитие данных. Начальный уровень	60	10	50	Вальс на месте, вальсовый поворот. Простой шаг с носка на носок
5	Мир танца	50	8	42	Положение рук и ног, спины и головы. Отработка отдельных элементов.
6	Искусство вальса	60	5	55	Отработка плавности и художественной выразительности
7	Базовые шаги вальса	40	3	37	Отработка базовых шагов классического танца

8	Поддержки в вальсе	65	5	60	Основы поддержек в классическом танце
9	Секреты гибкости	55	5	50	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах.
10	Упражнения повышенной трудности	45	3	42	Развитие пластики. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
11	Вальс по кругу	60	5	55	Работа парами. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу
12	Чувство такта		10	10	Характер, настроение, мелодичность, рисунок, оформление танца.
13	Постановка номера	70	6	64	Оформление танца.
14	Итоговый контроль	10	1	9	Отчётный концерт
	Итого:	630	88	542	

### Форма занятий

Групповая и индивидуально-групповая.

В зависимости от способностей обучающихся может применяться индивидуально-групповая форма занятия, когда педагог уделяет внимание нескольким детям (кто слабо усвоил) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Занятия проводятся: 5 раза по 2 часу в неделю.

## **Условия реализации программы**

### **наличие:**

- оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала;
- музыкального инструмента (фортепиано);
- видео- и аудиоаппаратуры;
- небольшой комнаты для хранения сценических костюмов и аксессуаров; - репетиционная одежда (балетное трико, балетки, купальник, юбочка для девочек, шорты, футболка, носки, балетки для мальчиков).
- гимнастические коврики для занятий на полу.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности по окончании 1 года обучения дети должны знать:**

- азы хореографии, точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.
- Построение и все движения партерной гимнастики; Музыкальные размеры, темпы и характер музыки Музыкальные и хореографические термины.
  - Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
  - Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
  - Знать позиции ног и рук классического танца.
  - Строение музыкального произведения.

### **Должны уметь:**

- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
  - Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
  - Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
  - Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
    - Уметь исполнить переменный шаг.
    - Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.
    - Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе хореографии и образно-тематической пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав её перед зрителями на сценической площадке;

- Правильно исполнять экзерсис классического танца у станка, отдельные движения на середине;
- Ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах - эпальманах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца.
  - Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам сверстников.
  - Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение своего творческого поиска,
  - Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.
  - Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.
  - Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 – м размере.

**Будут сформированы и воспитаны:** координация движений, осанка, физические данные.

- дисциплина,
- трудолюбие,
- умение добиваться результатов.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие**

Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, в Доме творчества, и общественных местах.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила дорожного движения.

Режим занятий. План работы на год.

Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви.

### **Тема 2. Основы партерной гимнастики на середине зала.**

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Упражнения партерной гимнастики направлены на: укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

#### ***Ритмическая гимнастика.***

Ритмическая гимнастика направлена развитие слуховых способностей детей. Задания и упражнения ритмической гимнастики помогают детям лучше понять музыку и строение музыкального произведения. На занятиях дети узнают основные ритмические термины, знакомятся с понятиями динамики.

Занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

#### ***Упражнения для развития стоп, гибкости и выворотности.***

Эти упражнения помогают развить природные данные детей. Комплекс данных упражнений помогает детям познакомиться со строением своего мышечного аппарата. Помогает узнать разные гимнастические упражнения. Комплекс таких упражнений помогает подготовить детей к занятиям классического танца. Развитие разных частей опорно – двигательного аппарата способствует качественному изучению дальнейшего предмета – «классический танец». Занятия на развитие природных данных так же способствует развитию мышления у детей, способности анализировать и применять полученные знания.



### ***Общеразвивающие упражнения.***

Общеразвивающие упражнения помогают детям быстрее подготовить свое тело к занятиям. Выбатывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

### **Тема 3. Ритмические этюды.**

Ритмические этюды содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности детей. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение.

Программой предусмотрены сюжетно - ролевые игры, подвижные этюды, общеразвивающие этюды, музыкально – ритмические игры, этюды на закрепление основных движений, этюды направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, этюды на развитие слуха, чувства ритма. Этюды могут быть включены как в занятия, так и в отчетные концерты, итоговые занятия.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

В основу разработки программы положены **педагогические технологии**, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентного и деятельностного подхода.
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- проблемного обучения.
- Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец - показ движения лучшими исполнителями, - наглядно-слуховой приём,
- использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ,
- инструкция,
- беседа,

- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, - прием раскладки хореографического па.

**Практический метод** обогащен комплексом приёмов:

- игровой приём.
- соревновательность,
- комплексный прием обучения,
- динамичность (повторяемость движений),
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
- развитие пластических линий,
- хореографическая импровизация,
- приём художественного перевоплощения.

Очень эффективен **психолого-педагогический метод**:

- приём педагогического наблюдения,
- проблемного обучения и воспитания,
- приём индивидуального подхода к каждому ребёнку,
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха,
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка, обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Начальный этап познания и освоения экзерсиса на полу и хореографии с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов хореографии, игровой гимнастики, образных музыкально- танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков - фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

### **Структура занятия:**

*Первая часть занятия (подготовительная):*

- вход учащихся в танцевальный зал;
- построение учащихся в несколько линий, колонн; разминка.

*Вторая часть занятия (основная):*

- изучение ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки; работа над этюдами.
- Ритмические этюды.
- Повторение пройденного материала.
- Ориентация в пространстве;

- Повторение элементарных движений танцевальной азбуки

Гимнастические упражнения на ковриках.

- Повторение пройденных упражнений.
- Разучивание новых элементов. □ Упражнения для развития стоп, выворотности и гибкости.

*Третья часть занятия (заключительная):*

1. закрепление ритмического материала;
2. закрепление изученных гимнастических упражнений;
3. поклон педагогу и концертмейстеру;
4. выход из зала.

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
4. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
5. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
6. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
7. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
8. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
9. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
10. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
11. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
12. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
13. Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
14. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
15. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
16. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. Вып. 2. - М.: Музыка, 17. 1973.
18. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. - Вып. 1.
19. - М.: Музыка, 1972.
20. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. - М., 19

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Князев Б. Партерная гимнастика или школа танца без станка.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.:

