

Принята на заседании
методического совета
от «8» октября 2021г.
Протокол № 2

Утверждено
Директором МОУ ИРМО
«Марковская СОШ № 2»
_____ А.М. Ефимов
«08» октября 2021г.
Приказ № 89

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Художественно-эстетической направленности
«Хореография»**

Адресат программы: дети 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 306 часов

Разработчик программы:

Перец Светлана Павловна,
педагог дополнительного образования

Иркутский район, 2021г.

1. Пояснительная записка

Посредством знакомства школьников 1 — 4 классов с искусством хореографии можно осуществить как физическое воспитание детей, так и эстетическое. Развить у учащихся художественный вкус, воспитать благородство манер.

Танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

В системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала. В большинстве же школ такие предметы как хореография и ритмика отсутствуют.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся в течение 1 года со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Новизна данной программы состоит в одновременном изучении как основных теоретических, так и практических азов классического, народного и современного танца, что обеспечивает глубокое понимание взаимосвязи данных направлений. Во время прохождения программы, обучающиеся получают знания, умения и навыки, которые в дальнейшем позволят им самостоятельно импровизировать в различных танцевальных направлениях, а так же поддерживать физическое здоровье и выносливость.

Программа направлена на воспитание современных детей как творчески активных и способных к самовыражению посредством танца личностей, способствует возрождению интереса детей к национальной культуре, в воспитании культуры жизненного и профессионального самоопределения.

Актуальность изучения основ классического танца и хореографии обусловлена необходимостью воспитания разносторонне-развитой творческой личности в условиях повсеместной цифровизации и автоматизации.

Практическая значимость

Данная программа универсальна по своим возможностям, направлена на знакомство с основами танца и стимулирование интереса учащихся к отечественной культуре и духовному развитию.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций

Педагогическая целесообразность данной программы:

- взаимодействие детей в группе на равных условиях;
- взаимодействие педагога с ребенком в свободном общении;
- использование на занятиях доступных для детей понятий и терминов наряду с профессиональной хореографической лексикой, следование принципу «от простого к сложному»;
- учет разного уровня подготовки детей, опора на имеющийся у обучающихся опыт;
- системность, последовательность и доступность излагаемого материала, изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- приоритет практической деятельности;
- гармоничное развитие у учащихся физической и духовной составляющей, творчества и желания самовыражаться с помощью языка тела является одним из основных приоритетов данной программы

Цель программы:

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

•Задачи:

Обучающая:

- знакомство детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца

Развивающая:

- укрепление костно-мышечного аппарата воспитанников.
- развитие самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.
- раскрытие художественно–творческих, творческой активности, музыкально–двигательных способностей учащихся

Воспитательные:

- воспитание нравственно – эстетических чувств.
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному.

Особенности возрастной группы

Программа «Хореография» рассчитана на детей начального школьного возраста - 6 – 11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Наполняемость группы: 6-10 человек.

Срок реализации программы: 1 год – 306 часов

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество учебных часов за учебный год – 102 часа; 3 занятия в неделю по 1 часу; продолжительность занятия – 45 мин.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).
- решение индивидуальных задач, отчетная концертная деятельность.
- создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.
- метод стимулирования (участие в конкурсах, поощрение, персональные выступления). словесный (объяснение, замечание);

Формы

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

Формы подведения итогов.

1. Разучивание и исполнение этюдов, включающих в себя изучаемые элементы.
2. Разучивание и исполнение танцевальных номеров.
3. Проведение отчетных выступлений.
4. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Программа дана по разделам обучения. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам: 1) ритмика и музыкальная грамота, 2) азбука классического танца, 3) элементы народного танца. Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На этом этапе обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

Сроки реализации.

Срок обучения хореографии составляет 1 год, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Прогнозируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;

Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;

- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию,
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге ;

2. Учебно-тематический план

№	Содержание и вид работы	Всего часов	Практические
1.	Вводное занятие	1	1
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.		
	Ритмика и музыкальная грамота	14	
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		1
	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии		
	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
3.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.		1
4.	Отработка построений “линии”, “шахматы”, “диагонали”, “круг”.		1
5.	Понятие «дистанция», изменение направления движения.		1
6.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Понятие «шаг» 45°, 90°		1

7.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног. Постановка корпуса. Движения плечами, руками		1
	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.		
8.	Вращения, повороты.		2
	Повторение пройденного мат-ла.		
9.	Постановка танца «СМАЙЛИКИ»		6
	Азбука классического танца	34	
10.	Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II		1
11.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях		2
12.	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук		1
13.	Demi-plie (полуприседания) во всех позициях		2
14.	Grands plie в I, II, V, IV позициях		2
15.	battement tendu (выведение ноги на носок)		1
16.	Battements tendus jets (маленькие броски)		1
17.	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу)		1
18.	Постановка танца «Сон»		6
19.	Arabesque		2
20.	Arabesques с Demi-plie [Демиплие] и Relever		2
21.	Прыжковые упражнения		1
22.	Вращения и повороты. На 3 точки. Chene		2
23.	Pas de bourrée		1
24.	Разучивание танца «Магазин игрушек»		9

	Народный танец	53	
29.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.		1
30.	Позиции и положения рук. Движение кисти.		1
31.	Хлопки в ладоши. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг.		1
32.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Шаг с пятки. Пристукивание		2
33.	Припадание на месте, с продвижением в сторону		1
34.	Припадание вперед, в сторону, на месте		1
35.	Припадание на месте, с поворотом water pot		1
36.	Припадание на месте, с вращением вокруг себя		1
37.	«Елочка». Припадание.		1
38.	Хоровод. Основной шаг.		1
39.	Хоровод. Рисунок танца.		1
40.	Боковой ход		1
41.	Возвратный шаг.		1
42.	Разучивание Русского хоровода.		9
43.	Ковырялочка без подскоков		1
44.	Ковырялочка с притопом		1
45.	Ковырялочка с притопом		1
46.	Ковырялочка с подскоком.		1
47.	«Веревочка» простая		1
47.	«Веревочка» с переступанием		1
48.	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.		1

49.	«Гармошка», « Елочка».		1
50.	«Гармошка», « Елочка».		1
51.	“Маятник”		1
52.	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)		1
53.	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)		1
54.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).		1
55.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).		1
56.	Бег с высоким подъемом колена вперед по б прямой позиции		1
57.	Бег с высоким подъемом колена		1
58.	Танцевальные комбинации		1
59.	Танцевальные комбинации		1
60.	Танцевальные комбинации		1
61.	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.		1
62.	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.		1
63.	Разучивание народного танца «Плясовая»		9
	1 год	102 ч	

3. Результаты обучения.

Итоги 1-го года обучения

Должен знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног классического танца;

- основные позиции рук и ног русского сценического танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки

Должен уметь:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- различать динамические изменения в музыке;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;

14. Методическая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987
13. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
14. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы.- М.,1996.
16. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000

Вводное занятие

Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.

Ритмика и музыкальная грамота

Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии

Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса

Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.

Отработка построений "линии", "шахматы", "диагонали", "круг".

Понятие «дистанция», изменение направления движения.

Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Понятие «шаг» 45°, 90°

Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног. Постановка корпуса. Движения плечами, руками

Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.

Вращения, повороты.

Повторение пройденного мат-ла.

Постановка танца «СМАЙЛИКИ»

Азбука классического танца

Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II

Relevés на полупальцы в I, II, V позициях

Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук

Demi-plié (полуприседания) во всех позициях

Grands plié в I, II, V, IV позициях

battement tendu (выведение ноги на носок)

Battements tendus jets (маленькие броски)

Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу)

Постановка танца «Сон»

Arabesque

Arabesques с Demi-plie [Демидплие] и Relever

Прыжковые упражнения

Вращения и повороты. На 3 точки. Chene

Pas de bourrée

Разучивание танца «Магазин игрушек»

Народный танец

Позиции ног. Положение стопы и подъема.

Позиции и положения рук. Движение кисти.

Хлопки в ладоши. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг.

Танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Шаг с пятки. Пристукивание

Припадание на месте, с продвижением в сторону

Припадание вперед, в сторону, на месте

Припадание на месте, с поворотом water pot

Припадание на месте, с вращением вокруг себя

«Елочка». Припадание.

Хоровод. Основной шаг.

Хоровод. Рисунок танца.

Боковой ход

Возвратный шаг.

Разучивание Русского хоровода.

Ковырялочка без подскоков

Ковырялочка с притопом

Ковырялочка с притопом

Ковырялочка с подскоком.

«Веревочка» простая

«Веревочка» с переступанием

«Веревочка» в сочетании с пристукиванием

«Гармошка», «Елочка».

“Маятник”

Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)

Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)

Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).

Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).

Бег с высоким подъемом колена вперед по б прямой позиции

Бег с высоким подъемом колена

Танцевальные комбинации

Танцевальные комбинации

Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.

Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.

Разучивание народного танца «Плясовая»

Данная программа состоит в одновременном изучении как основных теоретических, так и практических азов классического, народного и современного танца, что обеспечивает глубокое понимание взаимосвязи данных направлений. Во время прохождения программы, обучающиеся получают знания, умения и навыки, которые в дальнейшем позволят им самостоятельно импровизировать в различных танцевальных направлениях, а так же поддерживать физическое здоровье и выносливость.

Программа направлена на воспитание современных детей как творчески активных и способных к самовыражению посредством танца личностей, способствует возрождению интереса детей к национальной культуре, в воспитании культуры жизненного и профессионального самоопределения.