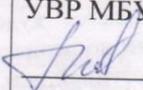


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества  
Рыбно-Слободского муниципального района РТ**

«Рассмотрено» На педагогическом совете « <u>1</u> » августа 20 <u>23</u> г Протокол № От « <u>1</u> » августа 20 <u>23</u> г	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБУ ДО «ЦДТ»  Л.М.Ибрагимова « <u>1</u> » августа 20__ г	«Утверждаю» Директор МБУ ДО «ЦДТ» Р.Г.Иминова Приказ № <u>134</u> От « <u>1</u> » <u>сентября</u> 20 <u>23</u> г
--	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

*Направленность:* художественная  
*Возраст обучающихся :* 11-14 лет  
*Срок реализации :* 1 год (144 часа)

Автор-составитель:  
Миннеханова Гузалия Габдракиповна  
педагог дополнительного образования

Рыбная Слобода. 2023 г

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» составлена в соответствии с Письмом Министерства образования и науки

Российской Федерации от 14.12.15 N 09-3564 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

В глубокое прошлое уходит история танцевального искусства, но и сейчас, на пороге XXI века, интерес к этому прекрасному виду искусства не угасает. Особенно приятно отметить, что количество детей и подростков, желающих постигнуть красоту и поэзию танца, прикоснуться к его истокам с каждым годом увеличивается.

**Направленность программы** по содержанию является художественно - эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной, для самостоятельных коллективов.

**Уровень усвоения** – базовый (общекультурный)

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело к созданию общеобразовательной программы «Хореография».

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п.), на создание индивидуального творческого продукта.

Кроме того, педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

**Отличительные особенности данной программы:**

- при изучении гимнастических и танцевальных элементов большое внимание уделяется знаниям о работе мышц и связок в данном упражнении;
- постановочная работа в основном проводится в рамках эстрадной и современной хореографии.

**Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ:** по окончании курса данной программы обучающиеся могут обучаться по другим программам хореографического творчества.

**Межпредметные связи.** На занятиях хореографии чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Хореография способствует общему разностороннему развитию, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У обучающихся развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

**Вариативность содержания** - на занятиях предоставляются задания различного уровня сложности в зависимости от уровня развития обучающихся.

В процессе освоения материала программы нужно соблюдать принцип «от простого к сложному». Обучение производится постепенно и планомерно с усложнением лексики, введением новых технических приёмов, усложнением композиций.

Количество обучающихся в группе 15 человек. 144 часа

**Формы обучения:**

- *формы организации обучения* – очная.
- *формы (виды) учебной деятельности обучаемых* – практические учебные занятия.
- *формы организации текущей работы обучаемых групп* – групповые.

### **Режим занятий**

1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

**Срок освоения** - 1 год

**Цель программы:** укрепление физического здоровья школьников по средствам хореографии, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Задачи:** (личностные, метапредметные, предметные)

1. Научить выразительности и пластичности движений.
2. Развивать двигательную активность и координацию движений.
3. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Научить переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
5. Развивать музыкальные способности (чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку).
6. Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Для реализации **программы используются элементы следующих педагогических технологий:** личностно-ориентированные технологии, развивающее обучение, игровые технологии на развитие воображения, танцевальной импровизации.

В зависимости от поставленных задач педагога объединения на занятиях используются различные **методы работы:**

В зависимости от поставленных задач педагога объединения на занятиях используются различные методы работы, чаще всего, сочетая их.

**Игровой метод.** Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

2. Проявлять положительные качества личности (самостоятельность, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание) и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Предметные:**

1. Получат знания, умения и навыки в области хореографического искусства и смогут применять их в практической деятельности.
2. Овладеют искусством исполнения классических и современных танцевальных движений.
3. Смогут самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Смогут двигаться активно, пластично, выразительно в характере образа и движений.

**Метапредметные:**

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Формы, виды отслеживания результатов по программе:** входной, текущий, промежуточный, итоговый (Приложение 1).

## Учебно – тематический план

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>104</b>	<b>20</b>	<b>84</b>
2.1	Азбука музыкального движения.	20	6	14
2.2	Партерный экзерсис.	24	4	20
2.3	Элементы классического танца	38	6	32
2.4	Элементы народного танца	12	2	10
2.5	Элементы эстрадного танца	10	2	8
<b>3</b>	<b>Танцевально-образная импровизация</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Репетиционно – постановочная работа</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>

### Содержание курса

#### Азбука музыкального движения

**ТЕОРИЯ:** Элементы музыкальной грамоты, Характер музыки – веселый, грустный, спокойный. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый.

**ПРАКТИКА:** Движение в характере музыки. Маршировка, шеренга, колонна, пары, четверки. Круг – сужения и расширения. Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах. Бег «с захлестом», бег с выбросом ног вперед, назад; шаг с пятки, бег с высоким подниманием колен.

#### Ритмика

**ТЕОРИЯ:** Прослушивание музыки и выстукивание ритма хлопками и притопами.

**ПРАКТИКА:** Ритмичные шаги - вперед, назад, вправо, влево. Приставной шаг, шаг с каблука с соскоком. Повороты головы по сторонам, наклоны вправо, влево. Вращение кистей, локтей, рук. Наклоны корпуса по четырем сторонам, круговые вращения. Позиции ног – шестая и третья. Поднимание согнутой в колене ноги вверх и опускание. Приседание. Позиции рук – подготовительная, первая, вторая, третья. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с скрещенными ногами, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево, с поворотом.

#### Партерная гимнастика

Сокращение и вытягивание стопы, вращение стоп. Наклоны корпуса к ногам. Упражнения: «кошка», «Мячик», «березка», «лягушка», «корзинка», «качели», «рыбка», «коробочка». Растяжка ног и спины. Прогибы позвоночника – «мостик».

## **Народный и бальный танец**

**ТЕОРИЯ:** Элементарные сведения о том или ином виде танца. Постановка корпуса, рук, ног и головы.

**ПРАКТИКА:** Позиции ног (полувыворотные) 1, 2, 3, 6. Русский поклон.

Положения рук народного танца: подготовительное положение – руки опущены;

Первое положение – руки раскрыты в стороны ладонями вверх;

Второе положение – руки вытянуты и раскрыты в стороны ладонями внутрь.

Ходы русского танца: простой, переменный с ударом, с каблука, приставной шаг.

Элементы народного танца: «гармошка», «маятник», «елочка», «паровозик», «ковырялочка», «вынос ноги на каблук вперед и в стороны.

Элементы бальных танцев: «охотничий шаг», шаг «подскок», шаг «галоп», шаг «польки», шаг «полонез».

## **Репертуар**

**ТЕОРИЯ:** Понятие о мимике, жестах, пластике тела. Понятие «танцевальный этюд».

**ПРАКТИКА:** Упражнения на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных. Изучение танцевальных композиций, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Примерный репертуар: «Ку-ка-ре-ку», «Полька для гостей», «Мячик», «Дружба», полька «Вару-вару», «Веселая разминка», «Точка, запятая».

## Требования к результатам

### обучающиеся

#### узнают:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- элементарные танцевальные понятия;
- каноны классического танца;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки.

#### научатся:

- воспринимать и оценивать музыку;
- двигаться в соответствии с музыкой;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ:

1. Материально-техническое обеспечение: музыкальная аппаратура (колонка), компьютер, диски CD, флешки;  
- гимнастические коврики;
2. Помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Информационное обеспечение: литература для обучающихся и для педагога; учебные и наглядные материалы.

### Методическое обеспечение образовательной программы

Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.)	Разработка бесед на тему: «Из истории Русской хореографии», «Растяжка. Её значение для танцора», «Классический танец и его школа. Значение классического экзерсиса», «Выдающиеся личности русского балета», «Русский танец. Сравнительная характеристика народного и классического танцев», «Истоки и история развития эстрадного танца», «Общая характеристика образного танца. Хореографический текст», «Формы балетного спектакля», «Русский народный костюм», «Джаз-модерн танец от истории развития до наших дней», «Комплекс выразительных средств для создания хореографического образа», «Главные особенности при сочинении и разводе танца». Положение о проведении Городского праздника танца «Зимняя карусель».
---	--

<p>Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструкции по охране труда при проведении занятия;</li> <li>- правила обучающихся</li> </ul>
<p>Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытной или исследовательской работы ит.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тесты для проведения входного, текущего, итогового контроля;</li> <li>- анкеты для диагностики мотивации, самооценки, адаптации, на знакомство;</li> <li>- игры на развитие музыкальности, внимания, мышления ит.д.;</li> <li>- тест по темам: «Терминология классического танца», «терминология современного танца»</li> <li>- наглядные пособия «Позиции ног», «Положения рук», «Позы классического танца», подборка изображений по различным темам;</li> <li>- методика преподавания народного танца;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы.</li> </ul>

## Список литературы

### для педагога:

1. Бочкарва Н.И.Русский народный танец. Теория и методика. - Кемерово, 2006.
2. Гиршон А. Статья «Танцевальная импровизация в России». - 2015.
3. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца: Этюды. М.: 2004.
4. Зихлинская Л.Р., В.П. Мей. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ. - 2003.
5. Климов А. Методические советы по изучению основных элементов русского народного танца. - 2003.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998.
7. Никитин В.Ю.Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - 2000.
8. Сироткина И.Свободное движение и пластический танец в России.- 2014.

### Электронные источники:

1. Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб. 2005г.  
<http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca>
2. Новерр Ж.Ж. Письма о танце.

[http://dance-composition.ru/publ/zhan\\_zhorzh\\_noverr\\_quotpisma\\_o\\_tance\\_i\\_baletakhquot/3](http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3)

### для обучающихся и родителей:

1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
2. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 2005.
3. Дункан А., «Моя жизнь», М. 2000.
4. Еремина М. Роман с танцем.- СПб. 2005.
5. Ильичева М. Ирина Колпакова.- «Искусство» Ленинградское отделение 1996.
6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Российский журнал искусств №1 «Мариинский – вчера, сегодня, всегда ...» СПб. 2005.
8. Ром-Лебедев И От цыганского хора к театру «Ромен».

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол – во часов
1.	5.09.22	Музыкальная фраза. Отработка	2
2.	9.09	Длительность нот. Отработка	2
3.	12.09	Музыкальный размер. Отработка.	2
4.	16.09	Основной музыкальный шаг	2
5.	19.09	Работа на середине зала	2
6.	23.09	Позиции ног. Отработка в танце	2
7.	26.09	Позиции ног. Отработка в танце	2
8.	30.09	Позиции ног. Отработка в танце	2
9.	3.10	Позиции ног. Отработка в танце	2
10.	7.10	Позиции рук. Отработка в танце	2
11.	10.10	Растяжка ног	2
12.	14.10	Растяжка ног	2
13.	17.10	Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти	2
14.	21.10	Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти в танце	2
15.	24.10	Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце	2
16.	28.10	Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце	2
17.	31.10	Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце	2
18.	4.11	Итоговое занятие «Классический танец»	2
19.	6.11	Позиции рук народного танца	2
20.	7.11	Позиции ног. Вращения	2
21.	11.11	Ходы русского танца	2
22.	14.11	Элементы русского танца	2
23.	18.11	Особенности русского хоровода	2
24.	21.11	Позиции рук народного танца	2
25.	25.11	Позиции ног. Вращения	2
26.	28.11	Ходы украинского танца	2
27.	2.12	Элементы украинского танца	2
28.	5.12	Особенности украинского хоровода	2
29.	9.12	Позиции рук народного танца	2
30.	12.12	Позиции ног. Вращения	2
31.	16.12	Ходы белорусского танца	2
32.	19.12	Элементы белорусского танца	2
33.	23.12	Особенности белорусского хоровода	2
34.	26.12	Позиции рук народного танца	2
35.	30.12	Позиции ног. Вращения	2
36.	6.01.23	Ходы казахского танца	2

37.	9.01	Элементы казахского танца	2
38.	13.01	Особенности казахского хоровода	2
39.	16.01	Позиции рук народного танца	2
40.	20.01	Позиции ног. Вращения	2
41.	23.01	Ходы молдавского танца	2
42.	27.01	Элементы молдавского танца	2
43.	30.01	Особенности молдавского хоровода	2
44.	3.02	Позиции рук народного танца	2
45.	6.02	Позиции ног. Вращения	2
46.	10.02	Ходы хантыйского танца	2
47.	13.02	Элементы хантыйского танца	2
48.	17.02	Особенности хантыйского хоровода	2
49.	20.02	Особенности грузинского хоровода	2
50.	24.02	Позиции рук народного танца	2
51.	27.02	Позиции ног. Вращения	2
52.	3.03	Ходы грузинского танца	2
53.	6.03	Элементы грузинского танца	2
54.	10.03	«Полонез». Разучивание танца	2
55.	13.03	«Полонез» Разучивание танца	2
56.	17.03	«Полька» Разучивание танца	2
57.	20.03	«Полька» Разучивание танца	2
58.	24.03	«Полька» Разучивание танца	2
59.	27.03	«Полька» Разучивание танца	2
60.	31.03	«Полька» Разучивание танца	2
61.	3.04	«Полька-галоп». Разучивание танцевальных движений.	2
62.	7.04	«Полька-галоп». Разучивание танцевальных движений.	2
63.	10.04	«Полька-галоп». Разучивание танцевальных движений.	2
64.	14.04	«Полька-галоп». Разучивание танцевальных движений.	2
65.	17.04	«Полька-галоп». Разучивание танцевальных движений.	2
66.	21.04	«Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца	2
67.	24.04	«Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца	2
68.	28.04	«Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца	2
69.	5.05	«Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца	2
70.	8.05	«Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца	2
71.	15.05	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	2
72.	19.05	Отчетный концерт.	2

**Итого: 144 ЧАСОВ**