

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Департамент по социальной политике городского округа Саранск**

**Управление образования**

**МОУ "Лицей №26"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР



Арюткина С.Е.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ "Лицей №26"



Шабанова Ж.В.

Приказ № 119  
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

**«Хореография»**

Направленность: общекультурная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

**Саранск, 2023**

## 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 суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный 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 5 – 7 летних детей к подвижному и активному образу жизни.

### Учебный план программы

№ п/	Наименование предметной области/ Учебный предмет	Полугодие/Кол-во аудиторных часов в неделю		Итоговая аттестация (год обучения)
		I	II	
1	<b>Хореография</b>	2	2	I
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

Продолжительность учебных занятий составляет 33 недели в год.

Вид учебной работы, нагрузки	Затраты учебного времени		Всего
	1-е	2-е	
Год обучения	I		
Полугодия	1-е	2-е	
Количество учебных недель	14	19	33 недели
Аудиторные занятия	28	38	66 часов
Самостоятельная работа	14	19	33 часов

Максимальная учебная нагрузка	42	57	99 часов
-------------------------------	----	----	----------

### **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: 2 раза по 1 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.
- Строеение 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.

#### **Формы подведения итогов**

- Творческие постановочные работы.
- Постановка музыкально-танцевальных представлений, хореографических спектаклей и концертных программ.
- Открытые показы, класс-концерты, мастер-классы.
- Проверочные задания.
- Индивидуальная проверка учебного материала педагогом.  
Метод педагогических наблюдений.

## Учебно-тематический план

### Задачи:

- освоить экзерсис на полу;
- освоить азы хореографии, гимнастики;
- выявить и развить природные данные;
- освоить ритмические этюды;

№№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2.	Основы партерной гимнастики на середине зала.			
2.1.	Ритмическая гимнастика.	19	5	14
2.2.	Комплекс упражнений для развития стоп, гибкости и выворотности.	19	6	13
2.3.	Общеразвивающие упражнения.	11	2	9
3.	Основы танцевальных движений классического танца	10	4	6
4.	Ритмические этюды.	7	2	5
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>21</b>	<b>47</b>
	Итого-организационные мероприятия.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>70</b>	<b>21</b>	<b>49</b>



# 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. Вырабатывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

### **Практическая работа:**

#### ***Ходьба (шаги):***

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;

#### ***Бег:***

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

#### ***Повороты и наклоны головы:***

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

#### ***Упражнения для рук:***

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

#### ***Упражнения для ног:***

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

#### ***Повороты и наклоны корпуса:***

- вперед, назад, вправо, влево.

#### ***Упражнения для стоп***

##### ***Лежа на полу:***

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

##### ***Сидя на коленях:***

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

**Сидя на пятках на полу** (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

**Стоя на полу по I прямой позиции:**

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);  
- подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

**Упражнения на развитие выворотности**

**Лежа на спине:**

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

**«Лягушка»:**

а) лежа на спине;

б) лежа на животе;

в) сидя на полу:

- с наклоном корпуса вперед.

**Упражнения на развитие гибкости**

**Лежа на животе:**

- «колечко»;

- «корзиночка»;

- «лодочка».

**«Кошечка»; «Мостик»** из положения: - лежа на спине.

**Упражнения на развитие шага**

**Лежа на спине:**

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;

- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);

- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

**Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:**

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

**Шпагаты:**

- прямой (поперечный);

- с правой ноги, с левой ноги.

**Прыжки**

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;

- подскоки на месте и с продвижением;

- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);

- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;

- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Силовые упражнения для мышц живота:** - качать пресс корпусом, ногами;

- сидя на полу, держать уголок.

#### **Силовые упражнения для мышц спины:**

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

**Упражнения для развития равновесия (устойчивости) Упражнения для развития координации.**

### **Тема 3. Элементы классического танца.**

Классический танец дает основной фундамент знаний в изучении танцевального искусства. При регулярных занятиях у детей развиваются элементарные навыки координации движений, формируются технические приемы, приобретает хорошая танцевальная форма.

На начальном этапе изучения предмета нужно строго следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди и бедер. Обращать внимание на положение всей стопы в полной и неполной выворотности.

#### **Практическая работа:**

1. Основные позиции ног (I-ая, II-ая, III-я, VI-ая).
2. Основные позиции рук (подготовительная, I-ая, III-ая).
3. Releves по VI-ой или невыворотной I-ой позиции в сочетании с demi-plies
4. Трамплинные прыжки (развитие прыжка, ахилла).
5. «Поджатые» (развитие прыжка, ахилла).
6. Подскоки.
7. Хлопки в ладоши соло и в паре.
8. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
9. Ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (*retere*) по VI позиции;

### **Тема 4. 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.

### **Практическая работа**

1. Творческая импровизация (развитие танцевальности, музыкальности)
2. Танцевальные движения - этюды на русском материале.
  1. Музыкальные размеры (2/4, 3/4)
  2. Ритмичные музыкальные темпы (медленно, быстро)
  3. Ориентация в пространстве, простейшие ритмические рисунки в хлопках, притопах, шагах.
  4. Динамика в музыке.
  5. Темпы в музыке.
  6. Строение музыкального произведения.
  7. Ритм и длительности нот.

### **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;
- компетентностного 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 азоров 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;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- 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:**

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, 1973.
17. 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.: Музгиз, 1963