

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Оренбургской области**

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
МБУ ДО «Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Протокол № 1 от «16» сентября 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Центр внешкольной работы»
Е.Н. Филатова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Хореография»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Мастикова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного
образования

2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 №24.4.3172-14;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо МинОбрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
- Уставом МБУ ДО «Центр внешкольной работы».

Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства и переживания человека она передает без помощи речи, а средствами движения и мимики. Дети, систематически обучающиеся хореографии, приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Актуальность программы

Программа является актуальной, так как воспитанники имеют возможность получать целый спектр услуг: занятия ритмопластикой, музыкой, актерским мастерством, знакомством с правилами этикета. Психологический климат на занятиях создает эмоциональный комфорт для каждого воспитанника. Весь процесс обучения строится на педагогике сотрудничества, способствующей творческой активности воспитанников. Все это в комплексе позволяет воспитанникам благоприятно адаптироваться в социуме, развивает коммуникативные качества в общении со сверстниками и взрослыми. Воспитывает нравственно-одухотворенного человека с богатым внутренним миром, владеющим этикой общения.

Новизна программы

Новизна программы заключается в разностороннем воздействии на организм воспитанников. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс

запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность выражается в том, что данная программа способствует решению многих проблем, с которыми сталкиваются современные дети. В первую очередь в процессе занятий у ребенка пробуждается интерес к новой деятельности. Немаловажным моментом является занятость воспитанников во внеурочное время, что оберегает их от вовлечения в негативную подростковую среду. И как результат деятельности - профессиональное самоопределение.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является то, что обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций. Творческий подход к проведению занятий позволяет научить воспитанников общению друг с другом и поведению в обществе, через расширение кругозора в области хореографии, привития этических навыков.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 12-16 лет.

Объем и сроки освоения образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения., за год – 102 часа.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, выездные выступления, групповые, подгрупповые, индивидуально-групповые, репетиционные.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.

Цели и задачи программы

Воспитание гармонически развитой личности средствами хореографии, развитие творческих способностей учащихся.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

Задачи обучения

Формирование у воспитанников специфических знаний, умений и навыков таких как:

- выработка правильной, красивой осанки
- развитие мышечного чувства
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

Задачи воспитания

- формировать у воспитанников культуру поведения и общения.
- прививать воспитанникам навыки вежливости, умения вести себя в обществе.
- формирование у воспитанников эстетического вкуса.
- воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

Задачи развития

- развитие музыкального слуха и чувства ритма.
- активизация и развитие творческих и созидательных способностей воспитанников.
- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем.
- совершенствование психомоторных способностей воспитанников.

В соответствии с поставленными целью и задачами дополнительной общеобразовательной программы «Хореография» ожидаются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предметные:

- знание единых требований о правилах поведения в хореографическом классе и требования к внешнему виду на занятиях;
- знание терминов азбуки классического танца;
- знание обозначений классических элементов и связок;
- знание хореографических названий изученных элементов;
- сведения о новых направлениях и видах хореографии в музыке.

Метапредметные:

- уметь искать необходимую информацию, узнавать новое, искать взаимосвязи с другими предметами;
- уметь контролировать и оценивать результаты своей деятельности;
- выбирать варианты действия в ситуации внутри личностного конфликта, конфликта интересов личности и общества;
- полипозиционирование себя в роли деятеля, активного слушателя и исполнителя
- потребность в систематических занятиях спортом;
- интерес к занятиям физкультурой;

- стремление к доброжелательности, терпимости, самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности.

Личностные результаты:

- навык непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности, удовольствия и комфорт от выполняемого движения;

- идентификация себя как неотъемлемой части определенной группы сверстников.

К способам определения результативности относятся: отзывы родителей; педагогическое наблюдение; диагностика; открытое занятие; концерт.

Содержание программы

Учебный план

№	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Введение	1	1	
1	Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	1	1	
II	Ритмическая гимнастика	16		
1.	Обучение приставному шагу	2	1	1
2.	Обучение прямому и боковому галопу	2	1	1
3.	Развитие общей выносливости	2	1	1
4.	Презентация комплексов ритмической гимнастики (РГ)	2	1	1
5.	Презентация комплексов РГ на развитие гибкости	2	1	1
6.	Базовые шаги РГ	2	1	1
7.	Составление комплексов РГ с использованием базовых шагов	2	1	1
8.	Разучивание комплекса РГ с сложно – комбинированными упражнениями	2	1	1
III	Элементы классического, народного и бального танцев	26		
1	Обучение специальным	2	1	1

	танцевальным шагам.			
2	Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.	2	1	1
3	Полуприседания по I, II, III позициям.	2	1	1
4	Танцевальный бег с различным положением рук.	2	1	1
5	Ковырялочка. Шаг польки.	2	1	1
6	Вальс дорожка.	2	1	1
7	Дробные движения.	2	1	1
8	Приседания по I, II, III и V позициям.	2	1	1
9	Скольжение стопой по полу. Маленькие броски.	2	1	1
10	Положение рук в танцах.	2	1	1
11	Русский переменный ход.	2	1	1
12	Присядка.	2	1	1
13	Хлопки и хлопущки.	2	1	1
IV	Упражнения на ориентировку в пространстве	8		
1	Перестроение.	2	1	1
2	Повороты.	2	1	1
3	Построения.	2	1	1
4	Круг.	2	1	1
V	Танцевальные этюды и танцы	12		
1	Русский хоровод.	2	1	1
2	Народно-сценический танец	2	1	1
3	Современный танец.	2	1	1
4	Классический танец.	2	1	1
5	Эстрадный танец.	2	1	1
6	Историко-бытовой танец.	2	1	1
VI	Постановка	38		
1.	Цыганский танец	2	1	1

2.	Белорусский танец	2	1	1
3.	Чардаш. Пляска	2	1	1
4.	Танцевальный микс. Плясовая девичья	2	1	1
5.	Я за то люблю Ивана...	2	1	1
6.	Лето кастаньет	2	1	1
7.	Румыния	2	1	1
8.	Афганский вальс. Школьный Вальс	2	1	1
9.	Сударушка. Тучи в голубом	2	1	1
10.	Тарантелла. Учительский вальс	2	1	1
11.	Ягодка малинка. Как красиво в нашем зале	2	1	1
12.	Кони в яблоках. Новогодняя	2	1	1
13.	Танец Племя. Греческий	2	1	1
14.	Хоровод с веночками. «Сказочная» хореографическая постановка	2	1	1
15.	Хоровод с платками. Страдание	2	1	1
16.	Северный танец. Тучка	2	1	1
17.	Праздничный концерт к 75-летию Великой победы! «Шёл солдат» хореографическая композиция	2	1	1
18.	Молдавия. Румыния	2	1	1
19.	«Белая берёзонька» хоровод	2	1	1
VII	Итоговое занятие	1		
	Всего часов	102	52	50

Содержание изучаемого курса

1. «Введение» – педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства -хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

2. «Ритмика» – включает в себя коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое

развитие детей. «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины учебного плана. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

3. «Азбука классического танца» – знакомит с азами классического танца. Изучение позиций рук и ног. Pile, Port de bra, Releve, Battement, Grand plie, Rond de jambe, основные движения "Allegro", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса — это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

4. «Танцевальные этюды» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.

5. «Постановка» – знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

6. «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

На занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения, и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в лагере возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения.

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим определение посильных для него заданий. У школьников весь костно-связочный аппарат еще слаб и находится в стадии развития. И если нагрузки превысят допустимые нормы, то это может неблагоприятно повлиять на состояние здоровья. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося.

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки ребенка.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности — один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из-за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. К сожалению, бывает так: сегодня малыш занимается, а завтра не хочет, недельку-другую пропустит и вновь приходит на занятия. Такая позиция совершенно недопустима. И дело даже не в том, что таким образом мы не добьемся больших результатов. Прежде всего, это вредно для самого ребенка. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям.

Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала означает, что хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность — это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Для того чтобы в работе сопутствовала удача, нужно, разобравшись в возрастных особенностях детей, с первых же дней наметить содержание занятий, найти соответствующие запросам и возможностям детей методические приемы. Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Метод показа предполагает разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод говорит, что методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом, можно стимулировать активность ваших учеников, но можно и убить их веру в себя. Можно дать иногда только словесное задание, и они его воспримут, но слишком часто прибегать к такому методу нецелесообразно.

Музыкальное сопровождение как методический прием предполагает, что педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение

согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод на занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию.

Метод иллюстративной наглядности означает, что полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например, («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребенка.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1	6.10	Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	1
2	8.10, 10.10	Обучение приставному шагу	2
3	13.10, 15.10	Обучение прямому и боковому галопу	2

4	17.10, 20.10	Развитие общей выносливости	2
5	22.10, 24.10	Презентация комплексов ритмической гимнастики (РГ)	2
6	27.10, 29.10	Презентация комплексов РГ на развитие гибкости	2
7	31.10, 3.11	Базовые шаги РГ	2
8	5.11, 7.11	Составление комплексов РГ с использованием базовых шагов	2
9	10.11, 12.11	Разучивание комплекса РГ с сложно – комбинированными упражнениями	2
10	14.11, 17.11	Обучение специальным танцевальным шагам.	2
11	19.11, 21.11	Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.	2
12	24.11, 26.11	Полуприседания по I, II, III позициям.	2
13	28.11, 1.12	Танцевальный бег с различным положением рук.	2
14	3.12, 5.12	Ковырялочка. Шаг польки.	2
15	8.12, 10.12	Вальс дорожка.	2
16	12.12, 15.12	Дробные движения.	2
17	17.12, 19.12	Приседания по I, II, III и V позициям.	2
18	22.12, 24.12	Скольжение стопой по полу. Маленькие броски.	2
19	26.12, 29.12	Положение рук в танцах.	2
20	30.12, 2.01	Русский переменный ход.	2
21	5.01, 7.01	Присядка.	2
22	9.01, 12.01	Хлопки и хлопушки.	2
23	14.01, 16.01	Перестроение.	2
24	19.01, 21.01	Повороты.	2
25	23.01, 26.01	Построения.	2
26	28.01, 30.01	Круг.	2
27	2.02, 4.02	Русский хоровод.	2
28	6.02, 9.02	Народно-сценический танец	2
29	11.02, 13.02	Современный танец.	2
30	16.02, 18.02	Классический танец.	2
31	20.02, 23.02	Эстрадный танец.	2

32	25.02, 27.02	Историко-бытовой танец.	2
33	2.03, 4.03	Цыганский танец	2
34	6.03, 9.03	Белорусский танец	2
35	11.03, 13.03	Чардаш. Пляска	2
36	16.03, 18.03	Танцевальный микс. Плясовая девичья	2
37	20.03, 23.03	Я за то люблю Ивана...	2
38	25.03, 27.03	Лето кастаньет	2
39	30.03, 1.04	Румыния	2
40	6.04, 8.04	Афганский вальс. Школьный Вальс	2
41	10.04, 13.04	Сударушка. Тучи в голубом	2
42	15.04, 17.04	Тарантелла. Учительский вальс	2
43	20.04, 22.04	Ягодка малинка. Как красиво в нашем зале	2
44	24.04, 27.04	Кони в яблоках. Новогодняя	2
45	29.04, 1.05	Танец Племя. Греческий	2
46	4.05, 6.05	Хоровод с веночками. «Сказочная» хореографическая постановка	2
47	8.05, 11.05	Хоровод с платками. Страдание	2
48	13.05, 15.05	Северный танец. Тучка	2
49	18.05, 20.05	Праздничный концерт к 75-летию Великой победы! «Шёл солдат» хореографическая композиция	2
50	22.05, 24.05	Молдавия. Румыния	2
51	25.05, 26.05	«Белая берёзонька» хоровод	2
Всего часов			102

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы

Необходимым условием успешной реализации программы является наличие:

- просторного помещения, не загроможденного мебелью;
- места для хранения костюмов,

- звуковоспроизводящей аппаратуры, фонотека, возможности отрабатывать практические навыки на сцене (организация концертов, игровых программ).

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого обучающегося: сцена, туфли – 9 шт, румынки – 8 шт.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания педагогом детских хореографических коллективов и школ. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2004
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2003
3. Богомолов Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа эстетического курса. – М.: Новая школа, 2004
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. И доп. – СПб: ПОИРО.2003
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.: Искусство, Краснодар – 2003
6. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 2004г.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Искусство, 2003
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Искусство, 2003
9. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2003г.
10. Куревина О.А. Синтез искусств в эстетическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Астрель АСТ, 2004
11. Куревина О.А. – М.: Линка – Пресс, 2003
12. ПуртоваТ., Беликова А. Учите детей танцевать. - М., «Владос», 2004

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816830

Владелец Филатова Евгения Николаевна

Действителен с 24.06.2025 по 24.06.2026