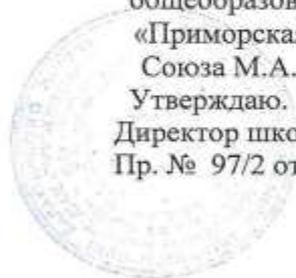


**МБОУ «Приморская СШ им. Героя Советского Союза М.А. Юшкова»**

Принято на заседании  
педагогического совета.  
Протокол №1 от 30.08.2020

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приморская СШ им. Героя Советского  
Союза М.А. Юшкова»

Утверждаю.  
Директор школы  Т.В.Брацук  
Пр. № 97/2 от 31.08.2020 г.



**Дополнительная образовательная программа**

**«Хореография»**

**Для детей 7-10 лет. Срок реализации 1 год обучения**

**Автор разработки:**

**Зыкова Ирина Павловна**

**педагог дополнительного образования детей**

**МБОУ «Приморская СШ им. Героя Советского  
Союза М.А. Юшкова»**

**п. Приморск 2020г.**

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Основой занятий в хореографическом объединении является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание школьников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, учитывая возможности обучающихся, руководствуясь целью гармонического развития личности ребенка.

Программа «Хореография» по содержательной, тематической направленности является художественно-эстетической; по функциональному предназначения учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, общедоступной; по времени реализации – годичной.

Программа «Хореография» предназначена для младших школьников 7-10 лет. В отдельных случаях в группу может быть включён обучающийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

**Особенностью** данной программы является то, что наряду с популярными танцами она включает и балетные танцы, которые являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать всё цивилизованное общество.

Содержание программы нацелено на формирование культуры творческой личности, на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество. Содержание программы расширяет представления учащихся о художественных стилях и направлениях в танцевальном искусстве, формирует двигательные навыки и умения, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Данная программа включает в себя коллективную и индивидуальную работу с обучающимися, реализуемую через учебный процесс, постановочную и репетиционную деятельность. В течение года должно быть

не больше 2-3 выступлений. Частые выступления отнимают у детей много сил и времени, резко снижают художественный уровень исполнительской работы.

В соответствии с учебным графиком, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 72 часа (из них теория - 10 часов, практические занятия - 62 часа.) Периодичность занятий 2 раза в неделю без деления на группы. Продолжительность одного занятия 1ч.

**Цель программы:**

- Обучить детей основам хореографии.
- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

**Задачи:**

**Учебно-музыкальные:**

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

**Развивающие:**

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

**Воспитательные:**

- воспитать музыкальный вкус, интерес к искусству танца;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы, участие в районных, областных смотрах художественной самодеятельности.

Структура программы состоит из 3-х образовательных блоков: теория, практика, показательное выступление.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

**Результаты** обучения по данной программе достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включена

промежуточная аттестация, которая проводится в конце первого полугодия и итоговая аттестация в виде отчетного концерта.

В результате работы по программе «Хореография» обучающиеся **должны знать:**

- Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- Приобрести пластику.
- Знать позиции ног и рук классического танца.
- Знать правила постановки ног (при выворотной опоре).
- Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
- Знать характерные движения рук в танцах.
- Различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной).
- Знать основы бального танца.

**Должны уметь**

- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двутактовом 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.
- Уметь исполнить переменный шаг.
- Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.
- Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере.

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни и укрепление его, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Содержание учебных разделов<br>Содержание тем | Общее<br>колич<br>ество<br>часов | В том числе |          |
|----------|---|----------------------------------|-------------|----------|
|          |   |                                  | теория      | практика |

|           |  |           |          |           |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|
| 1-2       | <b>Организационное занятие</b>   | <b>2</b>  | 1        | 1         |
| <b>2.</b> | <b>Азбука танцевального движения</b>   | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>10</b> |
| 3-4       | Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.                                | 2         | 1        | 1         |
| 5-6       | Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.                               | 2         | 1        | 1         |
| 7-8       | Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.  | 2         | 1        | 1         |
| 9-10      | Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.     | 2         |          | 2         |
| 11-12     | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево). | 2         |          | 2         |
| 13-14     | Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.   | 2         | 1        | 1         |
| 15-16     | Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.                        | 2         |          | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Элементы классического, эстрадного, бального танцев.</b>  | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>15</b> |
| 17-18     | Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.   | 2         | 1        | 1         |
| 19-20     | Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.   | 2         |          | 2         |
| 21-22     | Направления движения, углы поворотов.  | 2         | 1        | 1         |
| 23-26     | Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца, направления движения, углы поворотов.                             | 4         |          | 4         |
| 27-28     | Выработка осанки, опоры, выворотности.   | 2         |          | 2         |
| 29-30     | Специфика танцевального шага и бега.   | 2         | 1        | 1         |
| 31-32     | Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.  | 2         |          | 2         |
| 33-34     | Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.  | 2         |          | 2         |
|           | <b>Элементы народных танцев</b>  | <b>18</b> | <b>2</b> | <b>16</b> |
| 35-37     | Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.                                   | 3         | 1        | 2         |
| 38-40     | Ковырялочка, веревочка, присядки простые.  | 3         | 1        | 2         |
| 41-43     | Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.  | 3         |          | 3         |

|       |  |           |           |           |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|
| 44-46 | Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.                              | 3         |           | 3         |
| 47-49 | Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед. | 3         |           | 3         |
| 50-52 | Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.  | 3         |           | 3         |
|       | <b>Постановочная и репетиционная работа</b>  | <b>20</b> |           | <b>20</b> |
| 53-54 | Бальный танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.          | 2         |           | 2         |
| 55-56 | Тренинг современной танцевальной пластики.   | 2         |           | 2         |
| 57-58 | Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки.                                | 2         |           | 2         |
| 59-60 | Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.                           | 2         |           | 2         |
| 61-62 | Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.                                   | 2         |           | 2         |
| 63-64 | Танцевальные этюды. Эстрадный танец.   | 2         |           | 2         |
| 65-67 | Постановка танцев. Отработка номеров.  | 3         |           | 3         |
| 68-70 | Постановка танцев. Отработка номеров.  | 3         |           | 3         |
| 71-72 | Отчётный концерт.  | 2         |           | 2         |
|       | <b>Всего</b>   | <b>72</b> | <b>10</b> | <b>62</b> |

## Содержание учебных тем

**1. Организационное занятие.** Цели и задачи, содержание и форма занятий в объединении. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (туфли, репетиционный костюм, прически). Беседа с родителями о целях и задачах, перспективный план.

### 2. Азбука танцевального движения.

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.

Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево).

Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.

Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

### **Практические занятия.**

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий кружка границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы разных танцев.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

### **3. Элементы классического , эстрадного танцев.**

Восьмёрка большая, штопор. Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца. Направления движения, углы поворотов. Выработка осанки, опоры, выворотности.

Специфика танцевального шага и бега. Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги. Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.

### **4. Элементы народных танцев**

Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, ковырялочка, веревочка, присядки простые.

Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки. Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.

Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед. Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.

### **5. Постановочная и репетиционная работа**

Бальный танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.

Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.

Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Постановка танцев. Отработка номеров. Отчётный концерт.

**Формы контроля:** промежуточная аттестация, итоговая аттестация (выступление на отчетном концерте).

**Оборудование:** ноутбук, аудиозаписи.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

**Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:**

Структура занятий должна включать в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление(экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и

корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

**Заключительная часть занятия.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. *Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

#### **Первая часть занятия (подготовительная):**

- вход учащихся в танцевальный зал. Желательно выстраивать детей по росту - от меньших к большим;
- построение детей;
- поклон педагогу;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

#### **Вторая часть занятия (основная):**

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами.

#### **Третья часть занятия (заключительная):**

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из танцевального зала.

Основными в освоении программы являются принципы от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни, от эмоций к логике, от логики к ощущению.

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур.

Освоение быстрых темпов происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в пол темпа под ту же музыку. После освоения фигуры при потере техничности можно возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Обучающиеся быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом, благодаря так называемому считыванию. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа (или в зеркало).

Важнейший вопрос – постановка пары. Здесь нужно руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. В данном случае у педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно подобрать пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и,

поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

**Условия выполнения программы.** Для занятий по программе «Хореография» в школе есть следующие средства и материалы: актовый зал со сценической площадкой (с деревянным полом), музыкальный центр для воспроизведения аудиозаписей. Костюмы для занятий и специальную обувь ученики приобретают сами, по указанию руководителя.

### **Список литературы**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
3. «Мир танца»/ популярно-аналитический журнал.- М.: «СпортАкадемПресс», 2003.
4. Журнал «Молодежная Эстрада» «Я танцевать хочу» танец на эстраде. Литературно- музыкальный Альманах. – М.: РИФЭ, 2003.
5. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.
6. Использование дисков ДВД.

### **Список детей**

1. Аксёнова Эвелина
2. Ведьмашкина Элла
3. Довыденко Дарья
4. Кох Егор
5. Меньшиков Иван
6. Панов Влад
7. Панков Олег
8. Степченко Алиса
9. Чернявская Вероника
10. Юрченко Маргарита