

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации г. Тула

МБОУ «ЦО №59 «Личность» имени Льва Семеновича Выготского

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

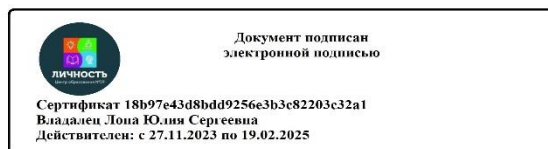
Протокол № 1 от «39» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО №59
"Личность" им. Льва
Семеновича Выготского

_____ Лопа Ю.С.

Приказ №160-о от «29»
августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

направленности

«ХОРЕОГРАФИЯ»

для обучающихся 1-4 классов

Автор – составитель: Коротких Виолетта Вадимовна,

педагог дополнительного образования

Тула 2024

1. Пояснительная записка

Посредством знакомства школьников 1 — 4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся в течение 4 лет со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Цель программы:

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

Задачи:

- воспитание нравственно – эстетических чувств.
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному.
- раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.
- знакомство детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца.
- укрепление костно-мышечный аппарат воспитанников

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.

Программа дана по годам 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 первом году 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 4 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

По программе для каждого года обучения предусмотрено 2 часа в неделю. По расписанию занятия проводятся 2 раза продолжительностью 45 минут.

Планируемые 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;
- характерные особенности женской и мужской пляски;

- 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;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- 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 и прыжках (девочки);

Формы:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

Методы:

- 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).

Формы подведения итогов.

Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить. В

повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

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.

2. Учебно-тематический план

1 – 2 класс (68 часов)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях		4
1	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
2	Ознакомление с содержанием и организация занятий .	1
3	Изучение позиций ног «основная стойка», «узкая дорожка».	1
4	Изучение позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	1
Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног.		10
5	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения.	1
6	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка.	1
7	Разучивание поклона, танцевального движения «расческа».	1
8	Коллективные танцы. Хоровод.	1
9	Разучивание позиций рук «звёздочка».	1
10	Повторение построений: колонна, шеренга.	1
11	Изучение позиций рук в парах «воротики», повторение поклона.	1
12	Изучение позиций рук «лодочка», приставного шага.	1
13	Шуточные танцы.	1
14	Повторение изученных позиций.	1
Музыка и танец		6
15	Связь музыки и движения.	1

16	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1
17	Метроритм, специальные упражнения.	1
18	Парные композиции.	1
19	Массовые композиции.	1
20	Элементы классического танца.	1
Игровые технологии.		10
21	Игровые технологии. Аист (на координацию движений).	1
22	Игровые технологии. Ласточка (на координацию движений).	1
23	Игровые технологии. Восточный танец (на воображение)	1
24	Игра «Азбука природы музыкального движения»	1
25	Игровые технологии. Парные композиции.	1
26	Игровые технологии. Изгиб (познавательные игры).	1
27	Игровые технологии. Ромашка (познавательные игры).	1
28	Игротанцы : шаг на полу пальцах.	1
29	Пропоем, прохлопаем любимую мелодию (развитие слуха).	1
30	Колокол . Великий мастер (снятие внутренних зажимов).	1
Интегрированные занятия.		8
31	Ознакомление с содержанием и организация интегрированных занятий . ТБ.	1
32	Ритмика.	1
33	Танцевальная разминка.	1
34	Функциональное название и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя.	1
35	Техника прыжков и вращений. Итальянский танец.	1
36	Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.	1
37	Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом и т. п.	1
38	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	1
Народные танцы. Постановка танцев. Отработка номеров		24

39	Техника безопасности на занятиях.	1
40	Разучивание шуточного танца «Тополёк», позиции рук «бараночка».	1
41	Повторение изученных позиций ног и позиций рук.	1
42	Народные танцы.	1
43	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	1
44	Казачий костюм.	1
45	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	1
46	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	1
47	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	1
48	Игрогимнастика: упражнения с озвученными браслетами и без них.	1
49	Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	1
50	Отработка сложных моментов танца.	1
51	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	1
52	Отработка движений танца.	1
53	Музеи Тульской области. Экскурсия.	1
54	Музыкально - подвижная игра «Часики».	1
55	Повторение пройденных тем на новом музыкальном материале.	1
56	Расширение знаний, представление о танцевальных жанрах.	1
57	Танцевально - ритмическая гимнастика: специальные упражнения.	1
58	Пальчиковая гимнастика: лягушатки.	1
59	Правила танцевального этикета.	1
60	Отработка изученных танцев.	1
61	Музыкально - подвижная игра «Ловим бабочек».	1
62	Элементы народного танца.	1
Отчетный концерт		6

63	Поход в театр.	1
64	Игра «Раскрасим красками танец»(подготовка костюмов).	1
65	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	1
66	Отчетный концерт	1
67	Резерв	1
68	Резерв	1
	Итого:	68ч

<u>3 – 4 класс</u>		
<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Содержание (разделы, темы)</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>
	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях	4
1	Ознакомление с содержанием и организация занятий	1
2	Игра - путешествие «как появились танцы»	1
3	Повторение изученных позиций ног.	1
4	Повторение изученных позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	1
	Танцы народов мира	8
5	Игра - путешествие «русские танцы».	1
6	Танцевально - ритмическая гимнастика: легкий бег.	1
7	Донской край, казачьи пляски .	1
8	Казачий костюм.	1
9	Все о рок-н-ролле.	1
10	Танец - сегодня.	1
11	Жизненная энергия. Вечернее танго.	1
12	Исполнение изученных танцев.	1
	Музыка и танец	6
13	Связь музыки и движения.	1
14	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1
15	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1
16	Строение музыкального произведения.	1
17	Музыкально - подвижная игра «ловим муху».	1
18	Музыкально - подвижная игра «в лесу».	1
	Игровые технологии.	10

19	Игра - путешествие «девочки и мальчики»	1
20	Игрогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
21	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.	1
22	Игропластика: повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.	1
23	Игропластика: упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	1
24	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	1
25	Игропластика: упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.	1
26	Игропластика: упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
27	Игропластика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1
28	Игропластика: упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.	1
	Интегрированные занятия.	8
29	Ознакомление с содержанием и организация интегрированных занятий	1
30	Я в музыке услышу кто ты, что ты? (развитие чувства ритма).	1
31	Пожелание в кругу. Compliments (сплочение коллектива).	1
32	Импульс времени (новинки музыки, хореографии в России и странах Европы).	1
33	Танцевальная мозаика: "За волшебной дверью".	1
34	Вспомогательные моменты для создания образов.	1
35	Пальчиковая гимнастика: «огородники».	1
36	Музыкально - подвижная игра «непогода».	1

	Ритмика	6
37	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «хлопки»	1
38	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «петушки»	1
39	Танцевально - ритмическая гимнастика: специальные упражнения	1
40	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «деревца»	1
41	Игра - путешествие «современный танец»	1
42	Демонстрация своих умений родителям.	1
	Репетиционно - постановочная работа	10
43	Постановка и изучение танца. Общеразвивающие упражнения.	1
44	Игроритмика: хлопки с акцентом на 1,2 ,3,4 и т.д.	1
45	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	1
46	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	1
47	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	1
48	Игрогимнастика: упражнения с озвученными браслетами и без них.	1
49	Игротанцы: танец «веселые пары».	1
50	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «пингвины».	1
51	Пальчиковая гимнастика: «семья».	1
52	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «пингвины».	1
	Азбука классического танца	10
53	Упражнения на тренировку мышц диафрагмы.	1
54	Вдох и выдох.	1
55	Разучивание танца «утятки».	1
56	Попеременный шаг.	1
57	Шаг с выбросом ноги.	1
58	Музыкально - подвижная игра «часики».	1
59	Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)	1

60	Разучивание и исполнение танца «Детство».	1
61	Положения рук в танцах: руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения; руки скрещены перед грудью.	1
62	Положения рук в танцах: одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”; руки убраны за спину.	1
	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	6
63	Музыкально - подвижная игра «на рыбалке»	1
64	Танцевально - ритмическая гимнастика: поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.	1
65	Пальчиковая гимнастика: лягушатки.	1
66	Танцевально - ритмическая гимнастика: танцевальный бег с различным поворотами.	1
67	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	1
68	Отчетный концерт	1
	Итого:	68

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;

Итоги 2-го года обучения

Должен знать:

- термины азбуки классического танца;
- основные элементы народного танца;
- основные подготовительные танцевальные рисунки и движения

Должен уметь:

- грамотно исполнять элементы классического танца;
- соединять движения;
- правильно владеть приемами музыкального движения;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- средствами пластики выразить задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Итоги 3-го года обучения

Должен знать:

- названия новых классических хореографических элементов и связок;
- название новых движений народного танца;
- танцевальные рисунки, ориентируются в пространстве

Должен уметь:

- двигаются под музыку, соединяя сложные движения, координированы;
- сопереживать и помогать в творческом процессе;

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- знать и выполнять правила сценической этики.

Итоги 4-го года обучения

Должен знать:

- новые обозначения классических элементов;
- движения из танцев других народов;
- основы классического, русского танцев, их особенности, манеру исполнения;
- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений

Должен уметь:

- владеть танцевальной терминологией;
- свободно исполняют танцевальные композиции;
- владеть корпусом во время поворотов;
- координировать положение рук во время больших прыжков;

4. 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