

Администрация муниципального района «Троицко-Печорский»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
пгт. Троицко – Печорск

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
От 09.09.2024 г.



Утверждаю
Директор МУДО «ЦВР»
пгт. Троицко-Печорск
Е.С. Квасова
Приказ № 145 от 09.09.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности
«Хореография»**

Возраст детей – 7-12 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: Никулина Инга Владимировна
педагог дополнительного образования

Троицко – Печорск 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Хореография" (далее Программа) **художественной направленности.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» разработана для обучающихся детского хореографического объединения «Улыбка».

Данная программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей. Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава групп, физических данных и возможностей каждого обучающегося.

Увлечение хореографией знакомит детей с сокровищницей творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Хореография развивает художественную одарённость детей, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса и координацию. Хореография является источником высокой исполнительской культуры – в этом её значение и значимость. Учебная рабочая программа «Хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Направленность программы – художественная.

Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день интерес к танцевальному искусству велик. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, дают гармоничное, пластичное развитие. 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.

Отличительные особенности программы - уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на концертах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей в возрасте 7 - 12 лет. Набор детей свободный при отсутствии врачебных противопоказаний, с согласия родителей или законных представителей.

Объем программы: 72 часа в год

Срок реализации – 1 год, 9 месяцев, 36 учебных недель

Форма обучения – очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию. Каждое занятие продолжительностью 45 мин (1 академический час).

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы, зачётные занятия).

Основными принципами в освоении данной программы являются принципы «от простого к сложному», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно. Если элементы сложны, то их изучение может занимать 2-3 занятия. На каждом занятии проводится разминка, и повторяются изученные элементы.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: Умение передавать характер музыки через пластику движений.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;
- Развитие самоконтроля, коммуникативности.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;
- Воспитание культуры поведения и общения.

1.3 Содержание программы

Учебный план

	Тема	Количество часов.			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2			
1.1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Понятие об основных танцевальных движениях.	8			

2.1	Позиции рук и ног	2	2	4	Опрос, исполнение элементов
2.2	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	1	3	4	Опрос, исполнение элементов
3.	Детский танец	62			
3.1	Танец «Маме»	1	7	8	Исполнение танцевальных движений и связок
3.2	Русский народный танец	4	8	12	Опрос, исполнение элементов
3.3	Танец «Солнышко»	1	7	8	Исполнение танцевальных движений и связок
3.4	Классический танец	1	5	6	Опрос, исполнение элементов
3.5	Танец «Полька»	1	5	6	Опрос, исполнение элементов
3.6	Танец «Вальс»	1	5	6	Опрос, исполнение элементов
3.7	Танец с цветами	1	7	8	Исполнение танцевальных движений и связок
3.8	Танец с шарами	1	7	8	Исполнение танцевальных движений и связок
	Итого	15	57	72	

Содержание учебного плана

- **Введение - 2 часа**
Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, о правилах техники безопасности, режиме занятий. План работы на год. Беседа по программе – знакомство с понятием «хореография», танец и его виды. Краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви. Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса.
- **Понятие об основных танцевальных движениях - 8 часов**
Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.
Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.
- **Детский танец – 62 часа**
- **Танец «Маме» - 8 часов**
Знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Маме».
- **Основы народного танца – 12 часов**
Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка,

елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танец «Солнышко» - 8 часов*
Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Солнышко».
- *Классический танец - 6 часов*
Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.
Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.
- *Танец «Полька» – 6 часов*
Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полька».
- *Танец «Вальс» – 6 часов*
Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вальс».
- *Танец с цветами – 8 часов*
Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца с цветами, отработка танцевального шага, основных поворотов.
- *Танец с шарами – 8 часов.*
Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.
Практическая работа: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца с шарами.

1.4 Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В итоге реализации программы учащиеся **должны знать:**

- ✓ названия классических движений;
- ✓ первичные сведения об искусстве хореографии.
- ✓ позиции рук и ног
- ✓ значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

должны уметь:

- ✓ воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- ✓ соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- ✓ исполнять движения классического характера

- ✓ грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- ✓ определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- ✓ самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

имеют возможность

- ✓ овладеть коммуникативным навыком,
- ✓ осознать свою значительность в коллективе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1. Введение		2		
1	Знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	1		
2	Вводная беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Круг- символ солнца. Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса. Игры.	1		
2. Понятие об основных танцевальных движениях		8		
3-4	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.). Игры.	2		
5-6	Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).	2		
7-10	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	4		
3. Детский танец		62		
3.1 Танец «Маме»		8		
11	Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1		
12-18	Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	7		
3.2 Основы народного танца		12		
19-20	Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп. Игры.	2		

21-22	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2		
23-24	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах. Игры.	2		
25-26	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.	2		
27-28	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	2		
29	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	1		
30	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	1		
3.3 Танец «Солнышко»		8		
31	Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1		
32-38	Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	7		
3.4 Классический танец		6		
39	Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1		
40-44	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на ¼ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.	5		
3.5 Танец «Полька»		6		
45	Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения.	1		

46-50	Галоп, хлопушки по одному и в парах. Каблучные. «Раскрылись-закрылись». Три шага – галоп, точка. Два шага – разошлись, сошлись, вправо, влево. Повороты на подскоках. Поворот в паре и по одному.	5		
3.6 Танец «Вальс»		6		
51	Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения.	1		
52-56	Балансе. Перемена по одному и в паре. Правый и левый повороты. Спин-поворот. Каблучный поворот. Повороты под рукой.	5		
3.7 Танец с цветами.		8		
57	Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1		
58-64	Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	7		
3.8 Танец с шарами		8		
65	Знакомство с танцевальными элементами, с особенностями и манерой исполнения. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1		
66-72	. Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	7		
Итого		72		

2.2 Условия реализации программы:

- ✓ Танцевальный зал со специальным оборудованием (пол, зеркало),
- ✓ Спортивная форма и обувь,
- ✓ Компьютер,
- ✓ Мультимедиа проектор,
- ✓ Экран,
- ✓ Папки с записями танцевальных движений,
- ✓ Костюмы,
- ✓ Реквизит.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования без требований к категории, прошедший курсы повышения квалификации.

2.3 Методические материалы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает обучающимся возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических **принципов:**

- ✓ принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- ✓ принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- ✓ принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. Принцип деятельности

На занятиях обучающийся находится в процессе открытия новых знаний.

2. Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

3. Принцип непрерывности образования и воспитания

Осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка.

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

2.4 Календарный план воспитательной работы

(Воспитательная работа проводится во внеурочное время и не включена в календарный учебный график)

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1.	Участие в праздничном концерте «День матери»	Ноябрь
2.	Участие в новогоднем представлении	Декабрь
3.	Участие в праздничном концерте «8 марта»	Март
4.	Участие в празднике «За честь школы»	Апрель-май

2.5 Формы аттестации/контроля

Контроль над качеством обучения осуществляется в соответствии с учебным планом.

Входящий контроль проводится на вводном занятии, который выявляет способности и возможности обучающегося.

Промежуточный контроль проводится по окончании первого полугодия.

Текущий и тематические контроли в процессе обучения.

Итоговый контроль осуществляется по завершению обучающей программы.

Система оценивания.

Высокий балл – учащийся выполняет движения без помощи педагога,

Знает теорию, владеет терминологией.

Средний балл – учащийся выполняет движения с помощью педагога, знания теории невысоки, терминологию объясняет с помощью педагога.

Низкий балл – учащийся затрудняется выполнять движения с помощью педагога, с трудом объясняет теорию при помощи педагога.

Оценивание идёт поэтапно, согласно контролю – 1-й и второй год обучения.

Формы контроля уровня обученности.

- Теоретические знания – знание терминологии (опрос)
- Практические знания – исполнение движений, элементов.
- Исполнение танцевального произведения (отчётный концерт)
- Выступления на сценических площадках учреждений, поселковых.

Оценочные материалы (диагностические карты).

Для определения уровня усвоения программы дважды в течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения (ориентировочно в январе и в мае). Данные о детях заносятся в диагностическую карту.

Технология определения результатов обучения ребенка по программе представлена в таблице – инструкции, содержащие показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики. В данном случае было выбрано трехбалльное оценивание.

Также проводится мониторинг развития личностных качеств на основе разработки метода М. И. Шиловой «Изучение качеств личности учащихся». Технология работы состоит в заполнении диагностической карты.

Карта заполняется на основании критериев, дважды в год:

- в начале второго полугодия (январь)
- в конце учебного года (апрель, май)

2.6 Оценочные материалы

Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы оценивания	Критерии оценивания	Показатель и оценивания	Вид контроля / аттестации
1.	Начальные знания и умения	Опрос, исполнение движений	Гибкость, чувство ритма	Высокий балл обучающийся выполняет движения без помощи педагога,	Входящий
2.	Знания и умения на момент изучения раздела	Практические знания: исполнение танцевальных движений, элементов	Самостоятельность, правильность, качество исполнения движений	самостоятельно, владеет специальными терминами Средний балл обучающийся выполняет движения и владеет специальной терминологией с помощью педагога	Текущий
3.	Знания и умения на конец изучения программы	Практические задания: исполнение танцевальных движений, элементов; отчётный концерт.	Самостоятельность, правильность, качество исполнения движений, танцевальных произведений.	Низкий балл обучающийся плохо выполняет движения с помощью педагога и не владеет терминологией	Итоговый

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.