

МБОУ Ново –Удинская СОШ

Утверждена
Приказом директора № 204
от «31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по хореографии
для обучающихся 7-17 лет**
продолжительность реализации программы – 4 года

Автор – составитель: Маслакова Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

с.Новая Уда, 2020г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования «Хореография» Заболотской М.А (Изд-во «Искусство» - С. – Петербург, 1998г), «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю (Изд-во «ИСК» 2006г), «Эстрадно-современный танец» для хореографических отделений, составитель – профессор А.А.Борзов.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды, и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...».

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Систематические занятия хореографией развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений.

Занятия танцами дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Отличительная черта этой программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой.

Цели и задачи деятельности

Главная цель: развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей,

формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи:

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы различных танцев.
4. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
5. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

В области формирования личностной культуры:

Ø формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;

Ø развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

Ø воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;

Ø развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;

Ø развитие доброжелательности к другим людям;

Ø формирование толерантности и основ культуры межкультурного общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

Ø формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

Главное в хореографическом коллективе – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима, труда и отдыха.

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

- самокритичность,
- самоконтроль,
- трудолюбие,
- целеустремлённость,
- умение преодолевать трудности.

Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов.

Условия реализации программы

Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 7 – 11 лет. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий в кружке.

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста (быстрая утомляемость), занятия детей в группах определены временными рамками.

Длительность одного учебного занятия: 40 мин.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное

отношение к культуре своего российского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А, выступая перед родителями, активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

Программа реализуется через творческие выступления 1 раз в четверть.

Распределение учебных часов в неделю - 2 часа в неделю для детей младшего школьного возраста, 2 часа для детей среднего возраста, 3 часа для детей старшего школьного возраста.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;

Методическое обеспечение

Процесс обучения детей в хореографическом коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. **«Игровые технологии»** включены в процесс обучения. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Раздел **«Музыкально-двигательные упражнения»** включает работу над правильной постановкой корпуса: упражнения для развития и укрепления мышц спины, разучивание позиций рук и ног, способствующие формированию первоначальных навыков сценического движения, координации и правильной работы всех групп мышц.

«Постановочная и репетиционная работа». Этот раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. 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 группы. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты – это радость творчества. И только через совместную деятельность педагогов и детей осуществляется приобщение к прекрасному.

Используемые методы:

- § Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
- § Метод повторения.
- § Метод коллективного творчества.
- § Метод объяснения.
- § Метод заучивания.
- § Метод многократного повторения всевозможных движений.

§ Игровые технологии.

Содержание программы

Раздел 1. **Вводное организационное занятие.** Цели и задачи: знакомство с участниками танцевального коллектива, с правилами техники безопасности. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке.

Раздел 2. **Игровые технологии.** Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.

Раздел 3. **Музыкально-двигательные упражнения.**

Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости. Упражнения на развитие шага, разучивание подготовительной, I, II, III позиции рук. Разучивание I, II, III позиций ног. Закрепить методику постановки корпуса, рук и ног. Разные виды ходьбы, шага, бега, подскоки, галоп и т.д.

Цель: формирование правильной работы мышц спины, рук и ног, выработать устойчивость, навык координации движений. Добиться методически правильного исполнения упражнений.

Раздел 4. **Постановочная работа.** Постановка танцевальных номеров. Массовые и парные танцевальные композиции.

Цель: Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.

Раздел 5. **Репетиционная работа.** Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера.

Цель: достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.

Используемые методы:

§ Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.

§ Метод повторения.

§ Метод коллективного творчества.

§ Метод объяснения.

§ Метод заучивания.

§ Метод многократного повторения всевозможных движений.

§ Игровые технологии.

Прогнозируемые результаты образовательного процесса.

Занятия формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка:

- музыкально - танцевальные, физические, коммуникативные, эмоционально – волевые, организаторские, творческие, познавательные.

Отчет о выполнении учебно-воспитательной программы хореографического кружка проходит в творческой форме в виде выступлений на мероприятиях.

Учебно – тематический план работы хореографического кружка 1 группы «Ягодки» (1-3 класс)

№	Кол. часов	Тема занятия	Содержание и виды работ	Цели
1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	

2	8	Игровые технологии	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	Снятие эмоционального и психофизического напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания, артистичности, творческих способностей, ритмического слуха.
3	10	Музыкально-двигательные упражнения	-упражнения на напряжение и расслабление мышц; - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости; - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты; - разучивание подготовительной, 1, 2, 3 позиции рук; - разучивание 1, 2, 3 позиции ног; - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног.	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка.
4	28	Постановка танцевальных номеров	Массовые и парные композиции	Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
5	16	Репетиционная работа	Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера.	Достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.
6	4	Показ танцевальных номеров		
7	1	Итоговое занятие	Проведение мониторинга	
Итого:68ч.				

Календарно-тематический план

№	Название темы	Кол-во занятий	Дата
---	---------------	----------------	------

1	Вводное занятие: знакомство с кружковцами, ознакомление с правилами техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях). Танец как вид искусства.	1	
2,3	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
4,5,6	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на напряжение и расслабление мышц.	3	
7,8,9,10,11,12	Постановка танцевального номера	6	
13,14,15	Репетиционная работа	3	
16	Показ танцевального номера	1	
17,18	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
19,20,21	Музыкально-двигательные упражнения - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости - разучивание подготовительной, 1,2,3 позиции рук	3	
22,23,24,25,26,27	Постановка танцевального номера	6	
28,29,30,31	Репетиционная работа	4	
32	Показ танцевального номера	1	
33,34	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
35,36	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты - разучивание 1,2,3 позиции ног	2	
37,38,39,40,41,42,43,44,45,46	Постановка танцевального номера	10	
47,48,49,50,51	Репетиционная работа	5	
52	Показ танцевального номера	1	
53,54	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
55,56	Музыкально-двигательные упражнения - закрепить методику постановки корпуса, рук, ног	2	
57,58,59,60,61,62	Постановка танцевального номера	6	
63,64,65,66	Репетиционная работа	4	
67	Итоговое занятие	1	

68	Показ танцевального номера	1	
----	----------------------------	---	--

**Учебно – тематический план работы хореографического кружка
2 группы «Ассорти» (4 - 6 класс)**

№	Кол. часов	Тема занятия	Содержание и виды работ	Цели
1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
2	8	Игровые технологии	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	Снятие эмоционального и психофизического напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания, артистичности, творческих способностей, ритмического слуха.
3	10	Музыкально-двигательные упражнения	-упражнения на напряжение и расслабление мышц; - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости; - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты; - разучивание подготовительной, 1, 2, 3 позиции рук; - разучивание 1, 2, 3 позиции ног; - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног.	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка.
4	28	Постановка танцевальных номеров	Массовые и парные композиции	Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
5	16	Репетиционная работа	Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца.	Достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык,

			Отработка всего номера.	закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.
6	4	Показ танцевальных номеров		
7	1	Итоговое занятие	Проведение мониторинга	
Итого:68ч.				

Календарно-тематический план

№	Название темы	Кол-во занятий	Дата
1	Вводное занятие: знакомство с кружковцами, ознакомление с правилами техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях). Танец как вид искусства.	1	
2,3	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
4,5,6	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на напряжение и расслабление мышц.	3	
7,8,9,10,11,12	Постановка танцевального номера	6	
13,14,15	Репетиционная работа	3	
16	Показ танцевального номера	1	
17,18	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
19,20,21	Музыкально-двигательные упражнения - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости - разучивание подготовительной,1,2,3 позиции рук	3	
22,23,24,25,26,27	Постановка танцевального номера	6	
28,29,30,31	Репетиционная работа	4	
32	Показ танцевального номера	1	
33,34	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
35,36	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты - разучивание 1,2,3 позиции ног	2	
37,38,39,40,41,42,43,44,45,46	Постановка танцевального номера	10	

47,48,49,50,51	Репетиционная работа	5	
52	Показ танцевального номера	1	
53,54	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
55,56	Музыкально-двигательные упражнения - закрепить методику постановки корпуса, рук, ног	2	
57,58,59,60,61,62	Постановка танцевального номера	6	
63,64,65,66	Репетиционная работа	4	
67	Итоговое занятие	1	
68	Показ танцевального номера	1	

**Учебно – тематический план работы хореографического кружка
3 группы «Веселушки» (7-8 класс)**

№	Кол. часов	Тема занятия	Содержание и виды работ	Цели
1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
2	8	Игровые технологии	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	Снятие эмоционального и психофизического напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания, артистичности, творческих способностей, ритмического слуха.
3	10	Музыкально-двигательные упражнения	-упражнения на напряжение и расслабление мышц; - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости; - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты; - разучивание подготовительной, 1, 2, 3 позиции рук; - разучивание 1, 2, 3 позиции ног; - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног.	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка.
4	28	Постановка	Массовые и парные	Воспитание

		танцевальных номеров	композиции	сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
5	16	Репетиционная работа	Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера.	Достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.
6	4	Показ танцевальных номеров		
7	1	Итоговое занятие	Проведение мониторинга	
Итого:68ч.				

Календарно-тематический план

№	Название темы	Кол-во занятий	Дата
1	Вводное занятие: знакомство с кружковцами, ознакомление с правилами техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях). Танец как вид искусства.	1	
2,3	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
4,5,6	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на напряжение и расслабление мышц.	3	
7,8,9,10,11,12	Постановка танцевального номера	6	
13,14,15	Репетиционная работа	3	
16	Показ танцевального номера	1	
17,18	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
19,20,21	Музыкально-двигательные упражнения - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости - разучивание подготовительной,1,2,3 позиции рук	3	

22,23,24,25,26,27	Постановка танцевального номера	6	
28,29,30,31	Репетиционная работа	4	
32	Показ танцевального номера	1	
33,34	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	2	
35,36	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты - разучивание 1,2,3 позиции ног	2	
37,38,39,40,41,42,43,44,45,46	Постановка танцевального номера	10	
47,48,49,50,51	Репетиционная работа	5	
52	Показ танцевального номера	1	
53,54	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	2	
55,56	Музыкально-двигательные упражнения - закрепить методику постановки корпуса, рук, ног	2	
57,58,59,60,61,62	Постановка танцевального номера	6	
63,64,65,66	Репетиционная работа	4	
67	Итоговое занятие	1	
68	Показ танцевального номера	1	

**Учебно – тематический план работы хореографического кружка
4 группы «Жемчужинки» (9-11 класс)**

№	Кол. часов	Тема занятия	Содержание и виды работ	Цели
1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
2	10	Музыкально-двигательные упражнения	-упражнения на напряжение и расслабление мышц; - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости; - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты; - разучивание подготовительной, 1, 2, 3 позиции рук; - разучивание 1, 2, 3 позиции ног; - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног.	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка.
3	10	Постановка танцевальных	Массовые и парные композиции	Воспитание сценической культуры,

		номеров		умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
4	8	Репетиционная работа	Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера.	Достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.
5	4	Показ танцевальных номеров		
6	1	Итоговое занятие	Проведение мониторинга	
Итого: 34ч				

Календарно-тематический план

№	Название темы	Кол-во занятий	Дата
1	Вводное занятие: знакомство с кружковцами, ознакомление с правилами техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях). Танец как вид искусства.	1	
2, 3, 4	Музыкально-двигательные упражнения - упражнения на напряжение и расслабление мышц.	3	
5,6	Постановка танцевального номера	2	
7	Репетиционная работа	1	
8	Показ танцевального номера	1	
9,10	Музыкально-двигательные упражнения -разучивание подготовительной,1,2,3 позиции рук	2	
11,12,13	Постановка танцевального номера	3	
14,15	Репетиционная работа	2	
16	Показ танцевального номера	1	
17,18	Музыкально-двигательные упражнения - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости	2	
19,20,21	Постановка танцевального номера	3	
22,23	Репетиционная работа	2	
24	Показ танцевального номера	1	
25,26,27	Музыкально-двигательные упражнения - разучивание 1,2,3,4,5,6 позиции ног	3	
28,29	Постановка танцевального номера	2	
30,31,32	Репетиционная работа	3	
33	Итоговое занятие	1	

34	Показ танцевального номера	1	
----	----------------------------	---	--

Список методической литературы:

1. А.Климов «Основы русского народного танца» - М.: Искусство,1981г.
2. А.И.Константинова «Игровой стретчинг» - Санкт – Петербург,1993г.
3. З.Я.Роот «Танцы в начальной школе» - М.: Айрис Пресс,2006г.
4. Н.Г.Кононова «Музыкально-дидактические игры»
5. И.А.Петрова «Музыкальные игры»
6. И.Павлова «Музыкально-ритмическое занятие», 2011г.

