

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2023г.



Т.Н. Моргачева

Приказ №76 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Пульс»

(7-17лет)

Срок реализации – 1 год

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по хореографии разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (статья 75, статья 12, часть 4, пункт 5), Федеральным законом «О дополнительном образовании» от 16.07.2001 г., «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4. 12510-03», утверждёнными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года, Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом МБОУ СОШ с. Тербуны и регламентирует структуру, порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ.

Настоящая программа является адаптированной к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Танец - это источник эстетического удовлетворения. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радует точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и па.

В танцевальном искусстве красота и совершенство форм неразрывно связано с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. С помощью танца мы можем обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть ребенку его творческий потенциал и нравственные возможности личности.

### **Направленность программы «Хореография»:**

- по содержанию является художественно-эстетической;
- по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной, общекультурной;

- по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

**Особенность программы** состоит в том, что опирается на сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. А также очень важными являются укрепление психического и физического здоровья, получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

#### **Цель программы:**

- обучить детей основам хореографии;
- сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений;
- воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

#### **Задачи:**

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;
- научить выразительности и пластичности движений;
- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что дети принимают участие в постановке танца.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания:

- «Я - учитель танцев»;
- «Я - балетмейстер-постановщик».

Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе.

Методика преподавания в кружках в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

**По структуре программа** является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу - от простого к сложному.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

- младшая группа (7-8 лет) – ансамбль «Лучики»;
- старшая группа (14-17 лет) – ансамбль «Пульс».

Количество обучающихся - 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 академический час.

Особенное внимание уделяется детям младшей группы. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Второй этап обучения связан с ускорением темпа, усложнением курса и усовершенствованием изученного.

**Организация обучения:**

- по количеству детей – групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, концерты;
- по дидактической цели – теоретические занятия по углублению знаний, практические занятия по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа содержит максимум тренировочных упражнений и танцевальных движений. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками.

На каждом этапе обучения дается материал *по основным* четырем *разделам*:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы эстрадного танца.

***Дополнительный этап обучения:***

1. творческая деятельность;
2. актерское мастерство.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** обучающихся:

- 1) вводный - организуемый в начале учебного года;
- 2) текущий - проводится в ходе учебного года;
- 3) рубежный - проводится в учебный период по завершении изучения определенной постановки;
- 4) итоговый - проводится по завершению всей учебной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме участия в тематических концертах и представлениях.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации обучающихся на учебных занятиях:** групповая.

**Форма проведения учебно-тренировочных занятий:** теоретическая, практическая, комбинированная.

**Диагностика результатов** проводится в виде концертов, открытых уроков.

В группы зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 до 16 лет, желающие заниматься хореографией, имеющие разрешение врача.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы  
«Хореография»**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
1.2	Азбука музыкального движения	5		5
1.3	Элементы классического танца	5		5
1.4	Элементы народно-сценического танца	5		5
1.5	Элементы эстрадного танца	5		5
1.6	Работа над репертуаром	35		35
<b>2.</b>	<b>Сценическое движение</b>			
2.1	Музыкально-танцевальные игры	6		6
2.2	Актёрское мастерство	5		5
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>

**Рабочая программа**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие.**

Цель: познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

### **Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями.  
Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, трико, футболки), обувь (мягкие тапочки, балетки).

### **Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: развить выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, трико, футболки), обувь (мягкие тапочки, балетки).

### **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: сюжеты и темы народных танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическая работа: русский танец. Позиции рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с

продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, трико, футболки), обувь (мягкие тапочки, балетки).

### **Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.**

Цель: познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: особенности эстрадного танца.

Практическая работа: простейшие композиции. Работа рук, тела, головы и корпуса в разных направлениях эстрадного танца.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, трико, футболки), обувь (мягкие тапочки, балетки).

### **Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: отработка движений, техника исполнения, постановка танцев.

### **Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей.

Содержание материала: участие в концертах для обучающихся, педагогов, родителей.

## **Раздел 2. Сценическое движение.**

### **Тема 2.1: Творческая деятельность.**

Цель: развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: этюды.

- практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке и т.д.;
- музыкально-танцевальные игры.



Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, балетки), магнитофон, диски, реквизит.

## **Тема 2.2: Актерское мастерство.**

Цель: освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

- занятия – фантазии;
- ролевые игры (на внимание, на память);
- развитие творческого воображения;
- творческие постановки.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, музыкальный центр, ноутбук.

Во время обучения учащиеся должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Обучающиеся должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на открытой площадке.

На занятия дети должны приходить в специальной форме.

В классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также сценический реквизит.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ, ИЗО.

### **Общие требования безопасности на занятиях по хореографии**

Для занятий хореографии танцевальная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

***Требования безопасности перед началом занятий по хореографии:***

Учитель должен заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять крупные ювелирные украшения на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

***Требования безопасности во время занятий по хореографии:***

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на танцевальной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять танцевальный костюм и обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца», М. 1964 г.
2. Валанова А. «Основы классического танца», М. 1964
3. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца», Л. 1981
4. Тарасов Н.И. «Классический танец», М. 1971
5. Ткаченко Т. «Народные танцы», М. 1975
6. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами», М. 1958 г.
7. Устинова Т. «Русские танцы», М. 1975 г