

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кротова, д. 9  
Тел. (39132) 2-60-31, e-mail: shkola016@mail.ru, сайт: <http://школа16.минусинск.рф/>

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МОБУ «СОШ № 16»  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «СОШ № 16»

Т.А. Наумова

Приказ № 01-05-229 от 01.09.2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Хореография»**

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

**Арзамасова Надежда Михайловна**

Минусинск

2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности (далее – программа) «Хореография» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ», приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.18 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Предлагаемая общеобразовательная программа по хореографии рассчитана для работы с детьми дошкольного возраста и учащимися 1-х классов общеобразовательной школы, является для учащихся дополнительным образованием. Программой предусмотрено приобретение детьми начальных танцевальных навыков и развитие музыкального слуха и ритма. Развитие природных хореографических данных и укрепление основных групп мышц. Занятия танцами формируют положительные эмоции. На занятиях раскрывается творческая индивидуальность каждого ребенка, дети общаются со своими сверстниками, привыкают к коллективу. Программа реализуется на бюджетной основе. Программа имеет художественную направленность и общекультурный уровень освоения.

**Актуальность программы** состоит в том, что хореография способствует гармоничному развитию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Игровой танец обогащает детей яркими образными движениями, улучшает функции внимания, способствует эмоциональной разрядке. Систематические занятия хореографией гармонично развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков (сутулости, косолапости), вырабатывают правильную осанку и красивую походку. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений. Повышают их четкость, выразительность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные

качества личности ребенка: дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность.

**Отличительная особенность программы:** синтез движения и музыки, формирующий у детей сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; воспитывает художественный вкус.

**Адресат программы:**

В реализации программы участвуют дети обоего пола с 5-7 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста. Набор осуществляется при наличии медицинской справки о допуске занятий хореографией. Наполняемость 10-12 человек.

**Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Реализации программы ведется на базовом уровне, в очной форме и рассчитана на 144 часа, 2 года обучения.

Режим занятий:

*1-й год обучения:*

- 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу)

*2-й год обучения:*

- 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу)
- Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий**

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия по хореографии проводятся 2 раза в неделю на 1-м, 2-м годах обучения. Продолжительность занятия детей 5-7 лет – 1 академический час в 40 минут .

**Цель программы-** гармоничное развитие личности ребёнка, способность к творческому самовыражению через танец, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения хореографическому творчеству.

**Задачи:**

Воспитательные:

1. приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
2. воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности.

Развивающие:

1. развитие общефизической подготовки,
2. развитие координации движений.
3. развитие выразительности и артистизма.

Обучающие:

2. обучение технике выполнения движений,
3. формирование музыкально-ритмических навыков.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2	Игровой экзерсис	11	1	10	опрос
3	Партер	15		15	Педагогическое наблюдение
4	Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима	14	2	12	Педагогическое наблюдение
5	Ориентация в пространстве	9		9	Педагогическое наблюдение
6	Музыкальные и игровые этюды	20	2	18	выступление
7	Открытые занятия	2	-	2	выступление
Итого		72	6	66	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2	Игровой экзерсис	8	-	8	Педагогическое наблюдение
3	Изоляция	7	1	6	Педагогическое наблюдение
4	Партер	9		9	Педагогическое наблюдение
5	Элементы классического танца	13	1	12	опрос
6	Ориентация в пространстве	9	1	8	Педагогическое наблюдение
7	Растяжка	9	1	8	Педагогическое наблюдение
8	Танцевальная комбинация	14	1	13	выступление
9	Открытые занятия	2	-	2	Выступление
Итого		72	6	66	

### Календарный учебный график

группа	расписание	начало года	конец года	сроки промежуточной аттестации	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
5 лет	Пн.-ср. с 17.00ч.- 18.00ч.	01.09.2020	31.05.2021	26.04.2021		Открытый урок
6-7 лет	Вт.-чет. с 18.00ч.- 19.00 ч.	01.09.2020	31.05.2021		28.04.2021	Открытый урок

**Рабочая программа 1 года обучения (72 ч/г)**

## **Задачи:**

Обучающие:

1. обучение технике выполнения движений,
2. формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие:

1. развитие общефизической подготовки,
2. развитие координации движений,
3. развитие выразительности и артистизма.

Воспитательные:

1. приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
2. воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности.

## **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты:*

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

*Метапредметные результаты:*

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- наличие развитой координации и музыкальности; -наличие коммуникативных навыков;
- умение оценивать правильность исполнения движения;

*Предметные результаты:*

- знание основных терминов, используемых в хореографии;

- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- умение исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;
- должны овладеть навыками музыкально-ритмической координации, знать технику выполнения упражнений;
- должны уметь исполнять танцевальные движения и элементы; развивается способность к творческому самовыражению;
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных перестроениях.

**Особенности группы первого года обучения.** На первом году обучения происходит гармоничное развитие личности ребёнка, способность к творческому самовыражению через танец. Развитие и укрепление основных групп мышц на начальном этапе обучения хореографией.

### Содержание программы 1-й год обучения

№	Тема	Содержание программы
1.	Вводное занятие	Теория: Введение в предмет. Техника безопасности. знакомство с понятием «хореография»; рассказ о хореографических жанрах: вальс, полька, хоровод. Знакомство с хореографическим классом (работа со станком, с зеркалами).

2.	Игровой экзерсис	<p>Теория:          рассказ о связи мелодии и движения;          знакомство: с движениями в разных темпах (быстром, медленном, умеренном); с музыкальным размером (2/4, 3/4, 4/4); с контрастом в музыке: веселая - грустная; перестроением из одних рисунков в другие; поворотами вправо и влево.</p> <p>Практика: упражнения для разогрева: головы (говорим да, нет), плеч (подъем, опускание, вращение), торса (наклоны, повороты), ног (приставные шаги, махи ногами), стоп.наклоны во все стороны скручивание корпуса повороты вправо и влево;          шаг на полупальцах, шаг на пятках, бег, галоп по кругу приседания по различным позициям (I, II, III, VI), «пружинка»          «веселые куклы – грустные куклы»          Вальсовый шаг, шаг полька, подскоки</p>
3.	Партер	<p>Теория:          Знакомство с понятием «партерная гимнастика» (упражнения на полу)</p> <p>Практика:          развитие стоп point, flax          развитие мышц спины (лежа на животе подъем рук и ног по очереди и одновременно) развитие коленного и тазобедренного суставов («велосипед», «бабочка», «лягушка»)          развитие мышц рук          развитие мышц ног (подъем и опускание по очереди и одновременно)          развитие мышц торса (сидим по-турецки; вытягиваем, наклоняем, скручиваем торс; наклоны и повороты)</p>

4.	Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима	<p>Теория:  знакомство с понятием «выразительность в танце»  знакомство с различными образами эмоциональная выразительность танцевальных образов  Практика:  развитие мелкой моторики: для пальцев рук (сжатие в кулак, расслабление, «пальчики здороваются»)  развитие мимики: поднятие и опускание бровей; для глаз (смотрим вверх, вниз, влево, вправо, по кругу, «Варвара»); для щек (надуваем шарик, сдуваем шарик); для губ (в трубочку, улыбка, звуки а ,о ,и); для ушей («обезьянка»). рисование частей лица: брови, глаза, нос, рот, щеки, уши. «делаем» гримасы: веселые, грустные, удивленные и др.  Игры:  «охота на льва»  «моль»  «мишка косолапый»  «дерево»  «цветочек распускается»  «кошка умывается»</p>
5.	Ориентация в пространстве	Практика: изучение рисунков: круг, квадрат, диагональ, змейка. построение по линиям
6.	Музыкальное развитие, этюды и игры	Теория: изучение эмоциональной окраски танца Практика: разучивание элементов танцев: элементы польки: шаг полька, подскоки, галоп, приседания; элементы хоровода: ход на полупальцах, повороты, работа в парах. разучивание танцевальных рисунков: змейка, круг, диагональ, проучивание этюдов на образы, на рисунки танца, на импровизацию, игровых этюдов: игра «Воздушный шар» ,игра «Успей передать» ,игра «Огонек»
7.	Итоговые занятия	Подведение итогов.

## Рабочая программа 2 года обучения (72 ч/г)

### Задачи:

#### Обучающие:

1. обучение технике выполнения движений,
2. формирование музыкально-ритмических навыков.

#### Развивающие:

1. развитие общефизической подготовки,
2. развитие координации движений,
3. развитие выразительности и артистизма.

#### Воспитательные:

1. приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
2. воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности.

### Планируемые результаты:

#### *Личностные результаты:*

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе. *Метапредметные результаты:*

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;

#### *Предметные результаты:*

- знание основных терминов, используемых в хореографии;
- умение правильно исполнять основные элементы классического экзерсиса;

- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- умение исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;
- должны овладеть навыками музыкально-ритмической координации, знать технику выполнения упражнений;
- должны уметь исполнять танцевальные движения и элементы; развивается способность к творческому самовыражению;
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных перестроениях.

### Содержание программы 2-й год обучения

1	Вводное занятие	Введение в предмет. Техника безопасности.
2	Игровой экзерсис	Практика: разогрев стоп, разогрев коленного сустава и подколенных связок , разогрев тазобедренного сустава и мышц паха ,разогрев мышц спины и торса упражнения свингового характера для расслабления
3	Изоляция	Теория: Знакомство с понятием «изоляция» Практика: Упражнения на отделение различных частей тела: Голова - наклоны, повороты, круг, квадрат Плечи - подъём, опускание, вращение Грудная клетка – смещение по всем направлениям Стопы – подъем и опускание
4	Партер	Практика: развитие мышц стоп – point,flax развитие мышц пресса – подъём и опускание ног, корпуса развитие мышц рук развитие мышц спины – «лодочка», «рыбка» развитие гибкости – «кошка», «кобра»

5	Элементы классического танца	Теория: понятие «экзерсис» позиции рук и ног понятие «выворотность» Практика: Экзерсиснасерединезала: demi plie grand plie battement tendu battement jeterond de jamb parter grand b. jeterelèves
6	Ориентация в пространстве	Практика: Изучение рисунков: диагональ, круг, змейка. Прыжки: поджатые, soute Вращения: подскоки в повороте, soutenu
7	Растяжка	Теория: Правила стрейчинга: осторожность, внимательность, наличие разогретых мышц. Практика: упражнения на растяжку: спирали, шпагат продольный, поперечный, растяжка задней поверхности ноги.
8	Танцевальная комбинация	Теория: изучение эмоциональной окраски танца изучение характера движений Практика: разучивание элементов танца: элементы польки: шаг полька, подскоки, галоп, приседания; элементы хоровода: ход на полупальцах, повороты, работа в парах, припадание, гармошка; элементы вальса: вальсовый шаг, balance. разучивание танцевальных  рисунков: змейка, круг, построение на линии, диагональ постановка танца
9.	Итоговые занятия	Подведение итогов.

### Условия реализации программы

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий.

### **1. Кадровое обеспечение:**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

### **2. Материально-техническое обеспечение:**

Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 – 3 кв.м. на одного человека.

Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр, а для занятий классическим танцем необходимо фортепиано), наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен; наличие оборудованных раздевалок; наличие концертного зала ; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; аппаратура для музыкального сопровождения занятий.

### **3. Информационное обеспечение:**

Специальная литература. Аудио-, видео-, фото-материалы. Интернет источники.

### **Формы аттестации**

Формы аттестации: открытое занятие, видео- и фото-материалы, выступления перед родителями.

№	Какие знания, умения и навыки контролируются	Дата	Форма проведения
---	--	------	------------------

#### **1-й год обучения**

1.	Развитие музыкальности и ритмичности	октябрь	Анализ занятия
2.	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений	май	Открытый урок

#### **2-й год обучения**

1.	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	сентябрь	Анализ занятия
2.	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений	март	Открытый урок
3.	Уровень исполнения , артистизма на сцене	май	Концерт

## **Методические материалы.**

### **Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;

Основная форма организации занятий – **групповая.**

### **Формы проведения занятий:**

□ беседы;

□ практическое занятие;

Основная форма проведения занятий – **учебное занятие.**

В образовательном процессе используются следующие **методы по способу организации занятий:**

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
- практический (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания). по способу усвоения изучаемого материала:
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

### **Методы диагностики результата:**

- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- конкурсы, открытые занятия.

### **Используемые педагогические**

**технологии по преобладающему методу:**

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие; по подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- Технологии свободного воспитания.

### **Дидактический материал**

#### Инструкции по охране труда и технике безопасности:

по охране труда для педагогов дополнительного образования (в классе);

по охране труда при осуществлении образовательного процесса в кабинетах (классах) ансамбля «Данс-класс» (для обучающихся)

по охране труда для педагогических работников ансамбля «Данс-класс» при несчастных случаях с обучающимися, происшедшими во время образовательного процесса.

#### Демонстрационный, наглядный иллюстрированный материал:

Фотографии/картинки костюмов разных народностей мира

Видео хореографических постановок Государственных ансамблей танца.

Отчетные концерты хореографического ансамбля «Данс-класс»

### **Список литературы**

#### **для педагога:**

1. Базарова Н. Классический танец.-Л. Искусство 2005 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СПб. 2005г.
3. Васильева Е. Танец.-М. Искусство,2008г.
4. Захаров Р. Сочинение танца.-М. Искусство,2008г.
- 5.Покровский Е. Культурное наследие.-М.,2007г.
6. Тарасов Н. Классический танец.-М. Искусство,2007г.
- 7.Эльшин Р. Образы танца.- Знание,2013г.
8. Руднева Э. «Музыкальные движения». СПб,2000г.
9. Березова Г. «Хореографическая работа с дошкольниками». Киев,1989г.
10. Колодницкий Г. «Музыкальные игры ,ритмические упражнения и танцы для детей». Москва,2000г.
11. Потапчук А., Овчинникова Т. «Двигательныйигротренинг для дошкольников». СПб,2009г.
12. Потапчук А. «Лечебные игры и упражнения для детей». СПб,2009г.

#### **Законодательная база:**

1. Федеральный закон № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России № 196 от 09.11.2018г.;
3. Постановление главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. № 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
5. Законодательные и нормативные акты Министерства образования РФ и Красноярского края;
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. № 761 –Н, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

#### **Для обучающихся:**

1. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Столярова А. « Тридцать четыре куклы», куклы для детей и взрослых.
3. Карп П. « Младшая муза.-М. Дет.лит.,2006г.
4. Поиграем ,потанцуем: Упражнения для детей дошкольного возраста. СПб, Акцидент,2007г.

#### **Для родителей:**

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
3. Федеральный закон « Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. №124-ФЗ;
- 4.Постановление главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. № 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196.

