Муниципальное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 11

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст детей: 6-10 лет
Срок реализации: 4 года.
Ф.И.О. педагога: Кульбаева Г.Ф.

г. Чебаркуль

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание образовательной программы.....	9
4. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты.....	11
5. Формы подведения итогов реализации программы.....	12
6. Материально-техническое обеспечение образовательного программы.....	12
7. Литература.....	11

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования с учетом развития личностных, межпредметных и внутрипредметных связей. Данная программа является адаптированной, основана на программах, разработанных педагогами Н.Г. Александровой, В.М. Бехтеревой, Е.И. Мошковой «Ритмика и бальные танцы». Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

Большое значение в воспитании подрастающего поколения играет развитие навыков общей культуры поведения и общения, музыкальной культуры, координации движений. На занятиях хореографии дети обучаются слушанию музыки, соединению танцевальных движений с музыкой, свободному движению под любую музыку. Занятия развивают музыкальность, координацию, воспитывают способность переживать содержание музыки, чувствовать музыкальный образ.

В образовательной деятельности педагогом выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности. Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательном учреждении занятий по хореографии в форме дополнительного обучения.

Цель: раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

- развитие интереса и приобщение детей к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого ребёнка;
- формирование у детей внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализу собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;

Возраст детей 6-10 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Форма работы: групповая.

Количество детей в группе: не более 25 человек.

Формы работы определяется педагогом, исходя из специфики занятий:

- 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).

Построения занятия:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть;

На основную часть занятия отводится 15 минут.

Методы:

- метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

- метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

2. Учебно-тематический план

№	Содержание и вид работы	Кол-во часов
	<i>Первый год обучения</i>	68
1.	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	2
	Ритмика и музыкальная грамота	20
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2
3.	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2
4.	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	2
5.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
6.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	2
7.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	2
8.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	4
9.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	2
10.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
	Азбука классического танца	16
11.	Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV	2
12.	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II	2
13.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	2
14.	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	2
15.	Plie (полуприседания) во всех позициях	2
16.	Plie (полуприседания) во всех позициях	2
17.	Grands plie в I, II, V, IV позициях	2
18.	battement tendu (выведение ноги на носок)	2

19.	battement tendu (выведение ноги на носок)	1
20.	Battements tendus jets (маленькие броски)	2
21.	Battements tendus jets (маленькие броски)	2
22.	прыжки на I, II и V позициях (temps leve)	2
	Народный танец	23
23.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	2
24.	Позиции и положения рук. Движение кисти.	2
25.	Хлопки в ладоши	2
26.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	2
27.	Ковырялочка без подскоков	2
28.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	2
29.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	2
30.	“Косичка”.	2
31.	«Веревочка» простая	2
32.	«Веревочка» простая	2
33.	“Маятник”	2
34.	“Маятник”	1
	Второй год обучения	68
35.	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	2
	Ритмика и музыкальная грамота	16
36.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2
37.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	2
38.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	2
39.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	2
40.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка	2
41.	Постановка корпуса. Движения плечами, руками	2
42.	Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	2
43.	Полька	2
	Азбука классического танца	26
44.	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	2
45.	Battements tendus (скольжение стопой по полу)	2
46.	Battements tendus jets (маленькие броски)	2

47.	Grand battements jets (большие броски)	2
48.	Grand battements jets (большие броски)	2
49.	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу)	2
50.	rond de jambe par terre на demi-plié (круговые движения по полу в полуприседании)	2
51.	Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол	2
52.	Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45°	2
53.	Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол	2
54.	Battements frappes в сторону, вперед, назад на 45°	2
55.	Temps leve saute по I, II, V позициям	2
56.	Glissade (прыжок с продвижением)	2
	Народный танец	24
57.	Ковырялочка с притопом	2
58.	«Гармошка», «Елочка».	2
59.	Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).	1
60.	«Веревочка» с переступанием	1
61.	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	2
62.	Припадание вперед, в сторону, на месте	2
63.	Дробь с подскоком на месте и с продвижением вперед	2
64.	Дробные выстукивания.	2
65.	Дробные выстукивания.	2
66.	«Ключ» простой и дробный	2
67.	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)	2
68.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).	2
69.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).	2
	Третий год обучения	68
70.	Вводное занятие	2
	Ритмика и музыкальная грамота	12
71.	Прыжки.	2
72.	Вращения, повороты.	2
73.	Комбинированные танцевальные элементы.	2
74.	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	2
75.	Понятие «дистанция», изменение направления движения.	2

76.	Отработка построений “линии”, “шахматы”, ”диагонали”, ”круг”.	2
	Азбука классического танца	28
77.	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	2
78.	Battements tendus (скольжение стопой по полу)	2
79.	Battements tendus jets (маленькие броски)	2
80.	Battement soutenu.	2
81.	Battement soutenu.	2
82.	Attitude (поза,при которой поднятая вверх нога полусогнута)	2
83.	Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе)	2
84.	Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе)	2
85.	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя)	2
86.	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя)	2
87.	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)	2
88.	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)	2
89.	Chrandement de pieds (прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног)	2
90.	Полуповорот на полупальцах	2
	Народный танец	28
91.	«Веревочка с переборами»	2
92.	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	2
93.	«Моталочка»	2
94.	«Моталочка»	2
95.	Вращение по диагонали на подскоках.	2
96.	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	2
97.	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	2
98.	Дробь в «три листика» (женская)	2
99.	Дробь в «три листика» (женская)	2
100.	Дробь «хромого» (мужская)	2
101.	Дробь «хромого» (мужская)	2
102.	Дробные ходы.	2
103.	Бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции	2
104.	Движения из украинского танца «Бегунец», «Медленный женский ход»	2
	Четвертый год обучения	68
105.	Вводное занятие	1

	Ритмика музыкальная грамота	7
106.	Определение музыкального размера.	1
107.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	2
108.	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	2
109.	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	2
	Азбука классического танца	24
110.	Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.	2
111.	Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседе)	2
112.	Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.	2
113.	Маленькие броски (battements tendus jetes) с быстрым многократным касание носком пола (picce).	2
114.	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге	2
115.	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук.	2
116.	Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.	2
117.	Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) с носком с остановкой в сторону или назад.	2
118.	Вращения и повороты	2
119.	Вращения и повороты	2
120.	Прыжковые упражнения	2
121.	Прыжковые упражнения	2
	Народный танец	36
122.	“Подбивка”	2
123.	“Подбивка”	2
124.	“Голубец”	2
125.	“Голубец”	2
126.	Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	2
127.	Положения рук в парах: под крендель, накрест	2
128.	Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть	2

129.	Движение в украинском танце «Бегунец»	2
130.	Движение в украинском танце «Тынок»	2
131.	Тройной притоп	2
132.	Движение «Выхилясник»	2
133.	Боковой ход в украинском танце	2
134.	Движение «Сиртаки»	2
135.	Вращения на месте	2
136.	Вращения по диагонали, по кругу	2
137.	Танцевальные комбинации	2
138.	Танцевальные комбинации с дробями	2
139.	Танцевальные комбинации с дробями	2

3.Содержание образовательной программы

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей.

Дети обучаются слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

В течение курса обучения дети знакомятся со следующими общими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- рисунок танца;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Занятия в кружке «Хореография» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

Разминка

Проводится в начале каждого занятия на середине хореографического зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия воспитанники приобретают опыт музыкального восприятия.

Выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: «линии», «хоровод», «шахматы», «змейка», «круг».

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

Танцевальные элементы и детские танцы

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Основные танцевальные определения и понятия:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковьярлочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.
- *танец*: понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

Содержание программы раскрывает определять характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять

характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

(четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой (демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям (порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

4. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты.

К числу планируемых результатов курса по хореографии

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

Предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

К концу 1-го года обучения

Воспитанник научится:

- согласовывать музыку и движения;
- хореографическим названиям изученных элементов;
- основным позициям рук и ног классического танца, русского сценического танца;
- танцевальным движениям.

Воспитанник может научиться:

- точно воспроизводить танцевальные движения
- различать динамические изменения в музыке;
- корректировать свою танцевальную деятельность
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;

Воспитанник научится:

- терминам азбуки классического танца;
- основным элементам народного танца;
- основным подготовительным танцевальным рисункам и движениям

Воспитанник может научиться:

- исполнять элементы классического танца;
- соединять движения;
- владеть приемами музыкального движения;
- средствами пластики выразить задаваемый образ;

Итоги 3-го года обучения

Воспитанник научится:

- названию новых классических хореографических элементов и связей;

- названию новых движений народного танца;
- танцевальным рисункам, ориентации в пространстве.

Воспитанник может научиться:

- двигаться под музыку, соединяя сложные движения;
- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала 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

Воспитанник научится:

- новым обозначениям классических элементов;
- движениям из танцев других народов;
- основам классического, русского танцев, их особенностям, манере исполнения;
- иметь представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений.

Воспитанник может научиться:

- владению танцевальной терминологией;
- свободному исполнению танцевальных композиций;
- владению корпусом во время поворотов;
- координации положения рук во время больших прыжков.

5. Формы подведения итогов реализации программы

Формы оцениваются педагогом в соответствии с программой, исходя из того, что должен был освоить воспитанник образовательной программой.

Итогом является выступления воспитанников

6. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый и просторный зал;
- деревянный настил пола в зале;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

7. Литература

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.

8. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /[Г. Франио](#). – М.: Музыка, 2005. – 152с.
9. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.