

Министерство образования Кузбасса
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский педагогический колледж»

Принята на заседании
методического совета
от «06» октября 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
директор ГАПОУ КузПК
Д.А. Алференко
«07» октября 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Возрастная категория детей.....	3
1.3. Значимость.....	3
1.4. Цель и задачи программы.....	3
1.5. Объем часов.....	4
1.6. Принципы построения программы.....	4
1.7. Планируемые результаты реализации программы.....	5
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	11
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день всестороннее развитие детей набирает все большую популярность в нашей стране, поэтому родители стремятся всесторонне развивать своего ребенка с самых ранних лет, и в этом есть рациональное зерно, ведь успешное будущее закладывается в первые семь лет жизни.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо для здоровья в целом. Хореография не только дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Приобщение к искусству хореографии, к ее истокам включает знакомство воспитанников с классическим танцем, народным танцем, эстрадным танцем, музыкально-ритмическим складом мелодий.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности школьника.

1.2. Возрастная категория детей

Программа направлена на художественную хореографию, ориентированную на развитие координации, чувства ритма, постановку корпуса, эстетическое и духовное развитие личности для детей 7-10 лет. Прием в студию танца осуществляется по желанию с предварительной проверкой музыкального слуха, физических данных, чувства ритма.

1.3. Значимость

Программа «Хореография» значима, так как помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо для здоровья в целом. Хореография не только дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческих способности у детей школьного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности в условиях сюжетно-игровых занятий, способствование эстетическому и нравственному развитию.

Задачи:

1. Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, ритмики, основам классического танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой, умение отмечать в движении сильную долю такта, простейший ритмический рисунок, пополнять словарный запас.

2. Способствовать развитию координации и укреплению опорно-двигательного аппарата, музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формировать творческую активность и развитие интереса к танцевальному искусству, психологически раскрепостить ребенка.

3. Воспитывать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

1.5. Объем часов

Программа рассчитана на три учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении классического, народного и современного танцев, а также повышенный уровень гимнастики с элементами акробатики.

Режим занятий:

1. Первый год обучения (7-8 лет) – 2 раза в неделю по 60 минут.
2. Второй год обучения (8-9 лет) – 2 раза в неделю по 60 минут.
3. Третий год обучения (9-10 лет) – 2 раза в неделю по 60 минут.

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Успешное решение поставленных задач на занятиях в школьном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения.

1.6. Принципы построения программы

Принцип доступности и индивидуальности, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и, в связи с этим – определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем взаимодействия всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Систематические занятия, в том числе и хореографией, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип повторяемости материала - занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности в обучении танцам понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Преподаватель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Рассчитывать на то, что ребята сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка.

Игровой метод. У детей четырех-семи лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше всё воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности школьника. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

1.7. Планируемые результаты реализации программы

1-й год обучения:

- дети научатся прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- знают подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- знают основные позиции рук и ног классического танца;
- знают основные позиции рук и ног русского сценического танца, движения по возрасту;
- научатся исполнять простые танцевальные номера;
- проявляют творческие способности и способность к самоорганизации, самостоятельности.

2-й год обучения:

- дети умеют прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- знают основные подготовительные танцевальные рисунки и движения;
- знают основы классического танца;
- знают основы русского сценического танца;
- научатся соединять движения;
- научатся исполнять образные танцевальные номера, основанные на простых движениях;
- проявляют творческие способности.

3 год обучения:

- дети научатся свободно двигаться под музыку, соединяя сложные движения, координированы;
- знают танцевальные рисунки;
- научатся ориентироваться в пространстве;
- знают основы классического танца, русского сценического, современного;

- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений;
- научатся исполнять танцевальные этюды различных направлений в хореографии;
- раскрепощены, артистичны.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план первого года обучения (группа детей 7-8 лет)

№ п\п	Наименование темы	Теория, ч	Практика, ч	Всего, ч
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Партерная гимнастика	-	7	7
3	Элементы классического танца	1	11	12
4	Элементы народно-сценического танца. Русский танец	1	9	10
5	Элементы современного танца	2	8	10
6	Акробатические элементы	1	5	6
7	Репетиционно-постановочная работа	-	22	22
	<i>ИТОГО</i>	6	62	68

Учебно-тематический план второго года обучения (группа детей 8-9 лет)

№ п\п	Наименование темы	Теория, ч	Практика, ч	Всего, ч
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Партерная гимнастика	-	7	7
3	Элементы классического танца	2	10	12
4	Элементы народно-сценического танца	2	10	12
5	Элементы современного танца	2	10	12
6	Акробатические элементы	1	5	6
7	Репетиционно-постановочная работа	-	18	18
	<i>ИТОГО</i>	8	60	68

Учебно-тематический план третьего года обучения (группа детей 9-10 лет)

№ п\п	Наименование темы	Теория, ч	Практика, ч	Всего, ч
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Партерная гимнастика	-	7	7
3	Элементы классического танца	2	10	12
4	Элементы народно-сценического танца	2	10	12
5	Элементы современного танца	2	10	12
6	Акробатические элементы	1	5	6
7	Репетиционно-постановочная работа	-	18	18
	<i>ИТОГО</i>	8	60	68

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (7-8 лет)

Раздел 1. Вводное занятие.

1. Знакомство с детьми и педагогом.
2. Поклон.
3. Инструктаж по технике безопасности.
4. Правила поведения на занятиях.
5. Форма одежды на занятиях.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

1. Упражнения на развитие нижней выворотности.
2. «Складочка».
3. «Бабочка»
4. Поднятие выворотной ноги вперед на 45 градусов.
5. Поднятие выворотной вытянутой ноги в сторону из положения лежа.
6. «Уголок».
7. «Лодочка».
8. «Корзиночка».
9. «Лягушка».
10. «Мостик».
11. «Березка».
12. «Шпагат».

Раздел 3. Элементы классического танца.

1. Постановка корпуса.
2. Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III) и ног (I, II, III, V) классического танца.

Упражнения у станка.

3. Demi et grand pliés (по I, II, V позициям).
4. Battements tendus.
5. Battements tendus jetés.
6. Temps relevé par terre (preparation для rond de jambe par terre).
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (за две руки).
8. Положение ноги sur le cou-de-pied.
9. Battements frappés.

Упражнения на середине зала.

10. Первая форма port de bras.

Allegro.

11. Трамплинные прыжки.
12. Temps levé sautés.

Раздел 4. Элементы народно-сценического танца. Русский танец.

1. Позиции рук – I, II, III, на талии.
2. «Гармошка».
3. «Моталочка».
4. «Припадания».
5. Ходы в русском танце.
6. Комбинация из изученных движений.

Раздел 5. Элементы современного танца.

1. Движения на изоляцию.
2. Движения на развитие координации.
3. Прыжковые комбинации.
4. Исполнение элементарных движений (подскоки, галоп, марш).

5. Игра на внимание.
6. Игра на развитие воображения.
7. Изучение поворотов.

Раздел 6. Акробатические элементы.

1. «Колесо».
2. Кувырки.
3. «Переворот».
4. Стойка на руках.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа.

1. Понятия: центр зала, интервалы, танцевальный рисунок.
2. Образ в танце. Игра на образ.
3. Постановка хореографического этюда на материале русского, классического, современного танца на усмотрение преподавателя.
4. Отработка хореографического этюда.

Второй год обучения (8-9 лет)

Раздел 1. Вводное занятие.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Правила поведения на занятиях.
3. Форма одежды на занятиях.
4. Ознакомление с планами на предстоящий учебный год.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

1. Упражнения на развитие нижней выворотности.
2. «Складочка».
3. «Бабочка»
4. Поднятие выворотной ноги вперед на 45 градусов.
5. Поднятие вытянутой ноги в сторону выворотной из положения лежа на боку.
6. Поднятие выворотной вытянутой ноги в сторону из положения лежа.
7. «Уголок».
8. «Лодочка».
9. «Корзиночка».
10. «Лягушка».
11. «Мостик».
12. «Березка».
13. «Шпагат».

Раздел 3. Элементы классического танца.

1. Повторение ранее изученного материала.
2. Изучение IV позиции ног.
Упражнения у станка:
 2. Demi et grand pliés (по I, II, III, IV, V позициям).
 3. Battements tendus в комбинациях с battements tendus pour le pied.
 4. Battements tendus jeté в комбинациях с piqué.
 5. Rond de jambe par terre на demi-plié en dehors et en dedans.
 6. Battements fondus.
 7. Battements frappés (носком в пол), battements double frappés.
 8. Battements relevé lent на 45 градусов.Упражнения на середине зала.
 9. Изучение основных поз классического танца: croisée, effacée (с носком работающей ноги на полу).
Allegro.
 10. Changement de pieds.

11. Pas écharré на II позицию.
12. Классификация прыжков petit и grand.

Раздел 4. Элементы народно-сценического танца.

1. Повторение ранее изученного материала.
2. «Ковырялочка».
3. «Моталочка».
4. «Гармошка».
5. Одинарная дробь.
6. Двойная дробь.
7. Простой «ключ».
8. Положения рук в групповых и массовых танцах «Звездочка», «Круг», «Карусель», «Корзиночка», «Цепочка».
9. Переводы рук, характерные для русского танца.
10. Владение «платочком».
11. Шаги: простой сценический, переменный, переменный с притопом, тройной, с каб-лука.
12. Притопы: двойной, с подскоком.
13. «Молоточки».
14. Танец «Барыня».

Раздел 5. Элементы современного танца.

1. Повторение ранее изученного материала.
2. Позиции рук и ног в современном танце.
3. Положения кистей и рук.
4. Движения стоп.
5. Ритмичные движения, соединенные в связку.
6. Движения на месте и в продвижении. Понятие «кросс».
7. Основные разновидности танцевальных шагов.
8. Движения по кругу и по диагонали.
9. 8 танцевальных точек зала.

Раздел 6. Акробатические элементы.

1. «Колесо» и его разновидности.
2. Кувырки и различные вариации.
3. «Переворот».
4. Стойка на руках.
5. Стойка на локтях.
6. Акробатические прыжки.
7. Стойка в мост.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа.

1. Игра на развитие актерского мастерства.
2. Постановка хореографического этюда на материале русского, классического, современного танца на усмотрение преподавателя.
3. Отработка хореографического этюда.

Третий год обучения (9-10 лет)

Раздел 1. Вводное занятие.

1. Знакомство.
2. Поклон.
3. Ритмические движения.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

1. Упражнения на развитие нижней выворотности.
2. «Складочка».

3. «Бабочка»
4. Поднятие выворотной ноги вперед на 45 градусов.
5. Поднятие вытянутой ноги в сторону выворотной из положения лежа на боку.
6. Поднятие выворотной вытянутой ноги в сторону из положения лежа.
7. «Уголок».
8. «Лодочка».
9. «Корзиночка».
10. «Лягушка».
11. «Мостик».
12. «Березка».
13. «Шпагат».

Раздел 3. Элементы классического танца

Повторение ранее изученного материала.

Упражнения у станка.

1. Demi et Grand plies по I, II, IV, V позициям, в комбинациях с port de bras, relevé.
 2. Battements tendus: с demi-plié по IV позиции с переходом с опорной ноги, passé par terre.
 3. Battements tendus jetés: на 1/8 четверть музыкального такта по I и V позициям, с balançoir.
 4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans: на demi-plié; с demi-rond et rond de jambe en dehors et en dedans на 45 градусов (на четверть и полный круг).
 5. Battements fondus: на 45 градусов во всех направлениях; double fondus во всех направлениях.
 6. Battements frappés: на 30 градусов на полупальцах, во всех направлениях.
 7. Battements double frappés на 30 градусов во всех направлениях.
 8. Battements développés: développés passés на полной стопе со всех направлений.
 9. Petit battements sur le cou-de-pied на 1/8 четверть музыкального такта с акцентом вперед и назад.
 10. Grand battements jetés.
 11. Relevé на полупальцы: по I, II, IV и V позициям с demi-plié; с ногой в положении sur le cou-de-pied.
- Упражнения на середине зала.
12. Основные малые позы (обе ноги на полу): croisée, efface, arabesques (I, II, III, IV).
 13. Третья форма port de bras.
- Allegro.
14. Petit et grand changement de pied.
 15. Petit et grand pas échappé, développé.

Раздел 4. Элементы народно-сценического танца.

1. Повторение ранее изученного материала.
2. Подготовка к «Веревочке».
3. «Веревочка».
4. «Маятник».
5. Припадания: на месте, в сторону, вокруг себя.
6. Двойная дробь (в более быстром темпе).
7. Двойной «ключ».
8. Положения рук в групповых и массовых танцах «Звездочка», «Круг», «Карусель», «Корзиночка», «Цепочка» в лирических комбинациях на основе изученных движений.
9. Шаги: простой сценический, переменный, переменный с притопом, тройной, с каблук.

Раздел 5. Элементы современного танца.

1. Повторение ранее изученного материала.
2. Понятие «Warm up».

3. Понятие «Свинг».
4. Вращения в джаз-танце.
5. Уровни.
6. Экзерсис на середине зала в джаз-модерне.
7. Партер.
8. Танцевальные комбинации.

Раздел 6. Акробатические элементы.

1. «Колесо» и его разновидности.
2. Кувырки и различные вариации.
3. «Переворот».
4. Стойка на руках.
5. Стойка на локтях.
6. Акробатические прыжки.
7. Стойка в мост.
8. Рондат.
9. Фляк.
10. Переворот без рук.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа.

1. Игра на развитие актерского мастерства.
2. Игра на развитие образного мышления.
3. Импровизация.
4. Постановка хореографического этюда на материале русского, классического, современного танца на усмотрение преподавателя.
5. Отработка хореографического этюда.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Специальный кабинет, оборудованный детским станком, ковриками.
2. Музыкальный центр, компьютер с колонками.
3. Зеркало.
4. Книги.
5. Стол-тумба.
6. Доска, маркеры, магниты.
7. Мячики, ленточки, платочки, шарфы, цветочки другие реквизиты для практических занятий.
8. Костюмы для концертной деятельности.

5. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016. – 352 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 266 с.
3. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. – М.: Айрис, 2008. – 112 с.
4. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
5. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие. – М.: Владос, 2003.
6. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка-Пресс, 2006.
7. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-пресс, 2005.
8. Арсенина Е.Н. Музыкальные занятия. Старшая группа. – М.: Учитель, 2015.
9. Зацепина М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
10. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.