

Управление образования муниципального образования  
«Усть-Удинский район»  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Рассмотрена методическим  
советом МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 29.09.2020 г.

Утверждена  
Приказом директора МКУ ДО ДДТ  
№ 95-ОД от 29.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Хореография»**

Адресат программы: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы:  
Черкасова Ирина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

2020 год  
р.п. Усть-Уда

## Содержание

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Объем и содержание программы

1.2. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Учебный план

2.2. Календарно-учебный график

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

3. Условия реализации программы

Список литературы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
4. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Усть-Удинского районного Дома детского творчества (далее – Учреждение).

Данная программа имеет **художественно-эстетическую направленность**.

### **Актуальность программы**

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку.

Хореография, являясь одним из синтетических видов творчества, включает в себя основы различных видов искусств: музыкального и театрального, декоративно - прикладного и художественного творчества, классического, народного, современного танцев и пластики. Занятие хореографией способствует не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогают развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия хореографией дают почву для реализации творческого потенциала. Они, танцуют, учатся выражать свои чувства, своё отношение к танцу, друг к другу. Данный вид творчества несет в себе функцию разумного и полезного проведения досуга. Занимаясь хореографией, дети приобретают необходимые навыки для жизни: коммуникативность, активность, смелость, первоначальные знания в искусстве.

**Цель программы:** Формирование творческих способностей детей через овладение хореографическим искусством.

### **Задачи обучения:**

#### *Обучающие:*

- обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучить практическому применению теоретических знаний;
- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

#### *Развивающие:*

- развить физические данные, улучшить координацию движений;
- развить музыкально-ритмические навыки;

- развить активность и самостоятельность общения;
- развить творческое мышление средствами хореографии;

*Воспитательные:*

- сформировать общую культуру личности ребенка,
- сформировать потребность здорового образа жизни;
- воспитать чувство патриотизма.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что кроме основ изучения хореографии проводятся занятия по актерскому мастерству, что позволяет формировать у детей, артистизм, как взаимосвязанную целостность.

**Возраст детей:** 7-17 лет

**Срок реализации программы** – 1 год

**Формы занятий.** В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

**Аудиторные:**

- учебное занятие;
- занятие – игра.

**Внеаудиторные:**

- концерт

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, в год - 144 часа. В детское объединение принимаются дети с обычным уровнем способностей, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографической деятельности.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Объем и содержание программы**

Объем программы: 1 год обучения – 144 часа.

### **Содержание разделов программы**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:**

- образовательная программа объединения, план работы, расписание занятий, техника безопасности в танцевальном классе;

**Практика:**

- игры на знакомство, сплочение коллектива;

#### **2. Азбука музыкального движения**

**Теория:**

- знакомство с ритмическими упражнениями, музыкальными играми;

**Практика:**

- определение музыки и передача ее в движении;
- упражнения на развитие ориентации в пространстве;
- упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц;

#### **3. Партерная гимнастика**

**Теория:**

- партерная гимнастика;
- правила техники безопасности;

**Практика:**

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на выворотность ног;
- упражнение на полу;

**4. Играя, танцуем****Теория:**

- значение игры в хореографии;

**Практика:**

- игра «ниточка и иголочка»;
- игра «кот и мыши»;
- игра «лягушки и цапли»;

**5. Основные танцевальные движения.****Теория:**

- правила исполнения отдельных движений;

**Практика:**

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- легкие подскоки;
- различные виды прыжков;
- «пружинка»;
- основные пространственные построения и передвижения;

**6. Репетиционно-постановочная работа****Теория:**

- постановочный материал танца;

**Практика:**

- танцевальная композиция;

**7. Выступление****Теория:**

- правила поведения на концертных выступлениях;

**Промежуточная аттестация.**

- концерт; мониторинг на сайте ДДТ

## 1.2.Планируемые результаты

**Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*

- ориентироваться в мире хореографического искусства.

**Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать:*

- приемы самостоятельной и коллективной работы,
- основные элементы классической, народной и современной хореографии;
- музыкальный ритм

*будут уметь:*

- грамотно выполнять упражнения;

- выразительно и артистично передавать характер музыки и танца;
- применять теоретические знания в практической деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1-2	<b>Организационное занятие</b>	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Азбука танцевального движения</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
3-4	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.	2	1	1	
5-6	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.	2	1	1	
7-8	Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.	2	1	1	
9-10	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2	1	1	
11-12	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2		2	
13-14	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	2		2	
15-16	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево).	2		2	
17-18	Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно.	2	1	1	Наблюдение
19-20	Фигурная маршировка с перестроениями: продвижения по кругу (внешнему и внутреннему).	2		2	
21-22	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре	2		2	

	круга в шеренгу).				
23-24	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).	2		2	
25-26	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2	1	1	
27-28	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2		2	
29-30	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.	2		2	
31-32	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д. <b>Промежуточная аттестация.</b>	2		2	Мониторинг на сайте ДДТ
<b>3</b>	<b>Элементы классического восточного, эстрадного, бального танцев.</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
33-34	Тряска коленная, тряска ягодичная, подмышечные удары.	2	1	1	
35-36	Восточный шаг путешественника, маятник, восьмёрка маленькая.	2		2	
37-38	Сброс бедра, верблюд, волна, египетская походка, черпалочки.	2		2	
39-40	Восьмёрка большая, штопор.	2		2	
41-42	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2	1	1	
43-44	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2		2	
45-46	Направления движения, углы поворотов.	2	1	1	
47-48	Направления движения, углы поворотов.	2		2	
49-50	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца, направления движения, углы поворотов.	2		2	
51-52	Выработка осанки, опоры, выворотности.	2		2	
53-54	Специфика танцевального шага и бега.	2	1	1	
55-56	Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.	2		2	Наблюдение
57-58	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2	
59-60	Фигуры танцев: закрытая перемена с	2		2	

	правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.				
61-62	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2	
<b>4</b>	<b>Элементы народных танцев</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
63-64	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.	2	1	1	
65-66	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.	2		2	
67-68	дроби синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые.	2	1	1	
69-70	Присядки с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.	2		2	
71-72	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2		2	
73-74	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2	1	1	
75-76	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2	
77-78	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2	
79-80	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2	
81-82	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2	
83-84	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2	
85-86	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2	
87-88	Шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	2		2	
89-90	Импровизация танца на разученных движениях	2		2	
91-92	Импровизация танца на разученных движениях	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Элементы историко- бытовых танцев.</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
93-94	Манера персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка».	2	1	1	
95-96	Поклоны и реверанс XVIII века (показ педагога). Простейшая композиция гавота (па де грае).	2	1	1	
97-98	Особенности старинного танца XVIII века – гавота. Поклоны, позы, шаги.	2		2	



99-100	Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.	2		2	
101-102	Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.	2	1	1	
103-104	Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически.	2		2	
105-106	Упражнения на развитие навыков и умений (для корпуса рук, ног, головы в разном характере, темпе, ритме).	2	1	1	
107-108	Музыкальные загадки, сказки, композиции.	2	1	1	
109-110	Упражнения для развития художественно-творческих способностей.	2		2	
111-112	Ходьба и бег, марш, прыжки, подскоки, галоп.	2		2	
113-114	Танцы-игры на развитие творческих способностей.	2	1	1	
115-116	Игры в скакалку, мяч», «собираем ягоду», «проснулись-потянулись».	2		2	
117-118	Танцевально-ритмические этюды. Музыкально-ритмические игры.	2		2	выступление
<b>6</b>	<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
119-120	Латиноамериканский танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно- двигательного аппарата.	2		2	
121-122	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений,	2		2	
123-124	Тренинг современной танцевальной пластики.	2		2	
125-126	Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча, румбы, сальсы, мамбы.	2		2	
127-128	Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.	2		2	
129-130	Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.	2		2	
131-132	Индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.	2		2	
133-134	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2	
135-136	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2	

137-138	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	2		2	
139-140	Постановка танцев. Отработка номеров.	2		2	
141-142	Постановка танцев. Отработка номеров. Отчётный концерт.	2		2	Концерт
143-144	Промежуточная аттестация.	2		2	Мониторинг на сайте ДДТ
	<b>Всего</b>	144	21	123	

## 2.2. Календарный учебный график

Количество часов									Всего
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
16	18	18	16	12	16	16	18	14	144
16	18	18	16	12	16	16	18	14	144

## 2.3. Оценочные материалы

Подведение итогов реализации программы проводится в **3 этапа** (в начале, середине, конце года) по результатам **наблюдений** за деятельностью обучающихся.

Уровень усвоения программы отслеживается по следующим критериям:

- навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

- выворотность, гибкость, растяжка;

- начальные знания терминологии;

- музыкально-ритмические навыки;

**Формой промежуточной** аттестации является: мониторинг на сайте ДДТ

Результаты промежуточной и годовой аттестации обучающихся, отражаются в следующем итоговом мониторинге:

	да	частично	нет
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
<b>1.1. Теоретические знания</b>			
Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>			
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
<b>3. Предметные достижения учащегося:</b>			

#### 2.4 Методические материалы

№п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы проведения занятия	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1.	Водное занятие.	учебное занятие	репродуктивный	фондовые работы, инструкции по ТБ, иллюстрации.	наблюдение
2.	Азбука музыкального движения	учебное занятие	частично-поисковый	аудиозапись, костюмы	наблюдение

3.	Партерная гимнастика	учебное занятие	частично-поисковый	образец педагога, аудиозапись, инвентарь.	наблюдение
4.	Играя, танцуем	занятие-игра	частично-поисковый	инвентарь, аудиозапись	наблюдение концерт
5.	Основные танцевальные движения	учебное занятие	частично-поисковый	инвентарь, аудиозапись	наблюдение
6.	Репетиционно-постановочная работа.	Учебное занятие	частично-поисковый	инвентарь, аудиозапись	наблюдение
7	Выступление	концерт	частично-поисковый	инвентарь, аудиозапись	наблюдение концерт

### 3. Условия реализации программы

Образовательный процесс может осуществляться через официальный сайт учреждения вкладка «Дистанционное обучение» <http://ddtustuda.ru/distancionnoe-obuchenie> (при заочной форме), электронную образовательную платформу Zoom (для проведения мастер-классов, конференций, секций).

Занятия проходят в МКУ ДО ДДТ. В помещении имеется:

- ноутбук с программным обеспечением;
- звуковая аппаратура;
- магнитофон;
- музыкальный центр;
- костюмы
- обруч
- велотренажер
- помпоны
- туристический коврик
- стэп-доска
- полотно зеркальное

### Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград , 2004.
4. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.

## 5. Использование дисков DVD .

### Выполнение контрольных упражнений

Контрольные упражнения	возраст	единица измерения
Прыжок в длину с места	7-9	130-145
	10-12	150-165
	13-15	170-195
Стойка на голове (на лопатках)	7-9	10-12 сек
	10-12	13-15 сек
	13-15	20 сек
Мост	7-11	+10
	12-15	+16-18
Наклон вперед, ноги вместе (сидя)	7-9	+12
	10-12	+17
	13-15	+20
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	7-9	18-25
	10-12	27-30
	13-15	30-33
Прыжки через скакалку за 1 мин.	7-9	50-90
	10-12	60-100
	13-15	100-135

Диагностическая карта детского объединения

№ п/п	ФИ обучающегося	Образовательные результаты				
		навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;	выворотность, гибкость, растяжка;	знания терминологии;	знания терминологии;	музыкально-ритмические навыки

Уровни усвоения программы: + высокий (знания, умения усвоены полностью).  
 - низкий (знания, умения усвоены 1/3). О средний (знания, умения усвоены на половину).