

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГАТЧИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЖУРАВУШКА»

«ПРИНЯТО»  
на педсовете  
протокол № 3  
от «31» августа 2016 г

« УТВЕРЖДАЮ»  
директор  
МБОУ ДО «ГДТ «Журавушка»  
Микулина Ю.Т.  
Приказ № 80  
от «28» августа 2016 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Хореография»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации 1 год

Разработал: педагог  
дополнительного образования  
**Афанасьева Юлия Игоревна.**

Гатчина  
2016 г.

## **Пояснительная записка**

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать, не прервав одновременно и жизнь. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга - развивается гармоничная, уравновешенная личность. Тело и его процессы - это фундамент личности. Через тело можно понять личность, сущность человека, через тело можно строить, развивая эту сущность намного сильнее. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Красивый, полноценный человек представляется нам прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом, а достигается такое гармоничное развитие личности благодаря занятиям хореографией. Хореография - это танцевальное искусство, которое позволяет вырабатывать не только высокую физическую культуру тела, но и психологическую культуру: танцы дарят радость человеку, доставляют удовольствие, расслабляя после психических и нервно - эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия хореографией являются важным этапом в воспитании детей. В наше время у каждого ребенка есть возможность развиваться полноценно и гармонично, уделяя внимание дополнительному образованию: и многие останавливают свой выбор именно на хореографии, раскрывают свои творческие способности, танцуя в профессиональных и любительских коллективах.

### **1.1 Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» относится к художественной направленности.

### **1.2 Актуальность программы.**

Обучение хореографии - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей, формирующих личность человека. У обучающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно- двигательный аппарат. Обучающиеся получают знания сохранения и поддержки физического здоровья, красоты, умение организовать здоровый образ жизни.

### **1.3. Педагогическая целесообразность.**

Качественное изучение дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» создает условия для творческой самореализации личности обучающегося, укрепления физического здоровья. Программа позволяет практически применить основные педагогические принципы: доступность, системность, последовательность, заинтересованность, перспективность, учет особенностей при работе с обучающимися. Программа соответствует возрастным психолого- педагогическим особенностям обучающихся. В процессе работы возможна корректировка программы в зависимости от контингента учащихся, их индивидуальных возможностей.

### **1.4. Цель программы.**

Цель программы «Хореография»:  
формирование творческой, физически развитой личности через раскрытие индивидуальных возможностей в области хореографии посредством изучения и развития устойчивого интереса к танцам.

## **1.5 Задачи программы.**

### **Обучающие.**

- Обучать основам теории музыки
- Формировать умение соотносить движение с музыкой;
- Обучать основам классического танца
- Формировать навык осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов
- Обучать творческому использованию полученных умений и практических навыков.

### **Воспитательные.**

- Воспитывать качества: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- Воспитывать культуру поведения
- Формировать межличностные отношения в коллективе, выработку навыков коллективной творческой деятельности.

### **Развивающие.**

#### Развивать музыкальность:

- развивать способность чувствовать настроение и характер музыки.
- развивать чувство ритма.
- развивать музыкальную память.

#### Развивать двигательные качества и умения:

- развивать точность, координацию движений.
- развивать гибкость и пластичность.
- формировать правильную осанку.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений.

#### Развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку:

- развивать творческое воображение и фантазию.
- развивать способность к импровизации.

#### Развивать и тренировать психические процессы:

- развивать умение выразить эмоции в мимике и пантомимике.
- развивать восприятие, внимание, память.

#### Развивать нравственно-коммуникативные качества личности:

- формировать умение сопереживать другому.

## **1.6. Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы «Хореография» является то, что она направлена на синтез дисциплин: ритмика, гимнастика, хореография.

### **1.7. Возраст обучающихся:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы - 6-7 лет.  
В творческое объединение принимаются обучающиеся без специального отбора.

### **1.8. Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.(144 часа)

### **1.9. Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторные.

Форма организации занятий – индивидуально - групповая.

Занятия проводятся в формах: игра, репетиция, концерт.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.( 30 мин. с 10 мин. перерывом ).

### 1.10 Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

#### Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека, управление эмоциями,

#### Предметные результаты:

- приобретение теоретических и практических знаний основ хореографического искусства и основ музыкального искусства
- точное соотношение движений с музыкой.
- технически правильное, выразительное выполнение двигательных действий
- творческое использование полученных умений и практических навыков.

### 1.11 Формы подведения итогов.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- открытые занятия в конце каждого учебного года;
- выступления обучающихся на отчётных концертах;
- диагностика
- педагогические наблюдения

Форма промежуточной аттестации

- открытые занятия,
- концерты.
- диагностика

## 2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Хореография»

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Хореография»	1 год	144	открытые занятия, концерты, участие в конкурсах

## 2.1. Учебно - тематический план дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>			
1.1	«Танец - это радость»	2	-	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Азбука музыкальной грамотности</b>			<b>12</b>
2.1	Метр. Музыкальные размеры	1	4	5
2.2	Музыкальный темп	1	2	3
2.3	Длительности нот. Ритм и ритмические рисунки	1	3	4
<b>3</b>	<b>Фигурная маршировка</b>			<b>12</b>
3.1	Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры	1	5	6
3.2	Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые	1	5	6
<b>4</b>	<b>Партерный экзерсис</b>			<b>30</b>
4.1	Гимнастика на все группы мышц	1	29	
<b>5</b>	<b>Сказка в балете</b>			<b>4</b>
5.1	Знакомство с театром и жанром балета. Знакомство с балетом П.И Чайковского «Щелкунчик»	1	1	2
5.2	Знакомство с балетом С.С. Прокофьева «Золушка»	1	1	2
<b>6</b>	<b>Элементы классического танца</b>			<b>28</b>
6.1	Экзерсис у станка	2	14	16
6.2	Экзерсис на середине зала	2	10	12
<b>7</b>	<b>Танцевальные композиции</b>			<b>54</b>
7.1	Танцевальная композиция «Французские куклы»	1	13	14
7.2	Танцевальная композиция «Вальс снежинок»	1	13	14
7.3	Танцевальная композиция «Полька»	1	9	10
7.4	Танцевальная композиция «Сказочный лес»	1	13	14
7.5	Отработка лучших танцевальных композиций	-	2	2
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
8.1	Открытое занятие	-	1	
8.2	Показ лучших композиций	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

### **3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Хореография»**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

##### ***Тема 1.1 «Танец – это радость».***

###### **Теория:**

Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.  
Просмотр фильма о танце

#### **Раздел 2 Азбука музыкальной грамотности.**

##### ***Тема 2.1 Метр. Музыкальные размеры.***

###### **Теория:**

Определение понятий: метр, сильная и слабая доля. Понятие о музыкальных размерах  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ . Дирижирование.

###### **Практика:**

Определение сильных и слабых долей в музыкальном произведении. Исполнение упражнений и игр на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

###### **Выполнение:**

- упражнений и игр под музыкальные произведения с различными муз. размерами ( $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ).
- упражнений и игр с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ( $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ).

##### ***Тема 2.2 Музыкальный темп.***

###### **Теория:**

Взаимосвязь движения с музыкой. Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, умеренный, быстрый.

###### **Практика:**

Выполнение упражнений в различных темпах. упражнения и игры на изменение темпа. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;  
Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;  
Соотношение резко меняющегося темпа музыки с движением;  
Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе

##### ***Тема 2.3 Длительности нот. Ритм и ритмические рисунки.***

###### **Теория:**

Определение длительностей нот. Определение понятия - ритм.

###### **Практика:**

Выполнение упражнений и игр на определение длительностей. Выполнение комбинаций на хлопках и притопах.  
Составление простейших ритмических рисунков.

#### **Раздел 3. Фигурная маршировка.**

##### ***Тема 3.1. Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры.***

###### **Теория:**

Определение точек зала. Горизонтальные и вертикальные линейно - плоскостные рисунки и фигуры (шеренга, колонна). Объёмные рисунки и фигуры (круг, «цепочка»).

###### **Практика:**

Отработка различных шагов, прыжков, подскоков в заданных фигурах и рисунках. Игры.

##### ***Тема 3.2 Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые.***

###### **Теория :**

Приёмы и правила перестроения:

- из линейных в линейные;
- . из объёмных в объёмные:

- из объёмных в линейные и наоборот:

Практика:

Выполнение перестроений.

#### **Раздел 4. Партерный экзерсис**

***Тема 4.1 Гимнастика на все группы мышц.***

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика:

1. Упражнения на расслабление и напряжение мышц.
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
7. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.
8. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава эластичности мышц голени и стопы.
9. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
10. Упражнения на исправление осанки.

#### **5. Сказка в балете**

***Тема 5.1. Знакомство с балетом П.И Чайковского «Щелкунчик»***

Теория

Беседа о балете.

Практика:

Просмотр балета.

***Тема.5.2. Знакомство с балетом С.С. Прокофьева «Золушка»***

Теория

Беседа о балете.

Практика:

Просмотр балета.

#### **Раздел 6. Элементы классического танца**

***Тема 6.1 Экзерсис у станка.***

Теория:

Методика исполнения упражнений классического танца у станка.

Практика:

1. Позиции ног, постановка корпуса.
2. Demi-plies
3. Battements tendus из I позиции во всех направлениях:
  - с demi-plies.
4. Passe par terre:
  - с demi-plies по I позиции,
  - с окончанием в demi-plies.
5. Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre
7. Положение ноги sur le cou de pied:
  - «условное» спереди, сзади,

- «обхватное».

8. Releves:

- с вытянутых ног,

- с demi plie.

9. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:

- в сторону, вперед, назад.

10. Temps leve saute

### ***Тема 6.2 Экзерсис на середине зала***

#### *Теория:*

Методика исполнения упражнений классического танца на середине зала.

#### *Практика:*

1.Позиции рук, ног. Положения головы и корпуса.

2.Поклон

3.Demi plies

4.Battements tendus

6. Releves

7. Port de bras

8.Temps leve saute

## **Раздел 7. Танцевальные композиции.**

### ***Тема 7.1 Танцевальная композиция «Французские куклы».***

#### *Теория:*

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

#### *Практика:*

Постановочная работа. Отработка танца.

### ***Тема 7.2 Танцевальная композиция «Вальс снежинок».***

#### *Теория:*

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

#### *Практика:*

Постановочная работа. Отработка танца.

### ***Тема 7.3 Танцевальная композиция «Полька».***

#### *Теория:*

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

#### *Практика:*

Постановочная работа. Отработка танца.

### ***Тема 7.4 Танцевальная композиция «Сказочный лес».***

#### *Теория:*

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

#### *Практика:*

Постановочная работа. Отработка танца.

### ***Тема 7.5 Отработка лучших танцевальных композиций.***

#### *Практика:*

Отработка точности исполнения.

## **Раздел 8. Итоговое занятие.**

### ***Тема 8.1 Открытое занятие***

#### *Практика:*

Участие в открытом занятии.

### ***Тема 8.1 Показ лучших танцевальных композиций***

#### *Практика:*

Участие в показе лучших танцевальных композиций.



#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Разделы и темы занятий.	Форма занятий.	Методы и технологии.	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов.
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>				
1.1	«Танец - это радость»	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.		Наблюдение.
<b>2</b>	<b>Азбука музыкальной грамотности</b>				
2.1	Метр. Музыкальные размеры	Учебное занятие, игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
2.2	Музыкальный темп	Учебное занятие, игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
2.3	Длительности нот. Ритм и ритмические рисунки.	Учебное занятие, игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
<b>3</b>	<b>Фигурная маршрутка.</b>				
3.1	Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры.	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
3.2	Перестроения из одноплановых рисунков и	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Информационно-	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано.	Наблюдение.

	фигур в одноплановые .		коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.		
<b>4</b>	<b>Партерный экзерсис</b>				
4.1	Гимнастика на все группы мышц.	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Сказка в балете.</b>				
5.1	Знакомство с балетом П.И Чайковского «Щелкунчик»	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3, DVD- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
5.2	Знакомство с балетом С.С. Прокофьева «Золушка»	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3, DVD- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Элементы классического танца.</b>				
6.1	Экзерсис у станка	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.2	Экзерсис на середине зала	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Танцевальные композиции.</b>				
<b>7.1</b>	Танцевальная композиция «Французские куклы» .	Учебное занятие, репетиция.	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.

7.2	Танцевальная композиция «Вальс снежинок»	Учебное занятие, репетиция	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
7.3	Танцевальная композиция «Полька»	Учебное занятие, репетиция	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
7.4	Танцевальная композиция «Сказочный лес»	Учебное занятие, репетиция	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
7.5	«Отработка лучших композиций»	Учебное занятие, репетиция	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
8.1	Открытое занятие	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение диагностика.
8.2	Показ лучших танцевальных композиций	Концерт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Концерт.

### **5. Техническое оснащение занятий.**

Для решения поставленных задач и целей необходимы:

- просторное помещение
- фортепиано
- зеркала;
- CD, MP3, DVD -проигрыватели.
- костюмы;
- танцевальная обувь

Учащиеся занимаются в специальной танцевальной форме:

балетные купальники, лосины, юбки, футболки;  
специальной обуви: мягкая балетная обувь.

## **6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагогов:

1. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Из-во «Музычна Украина», Киев, 1974.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Из-во «Айри Пресс», М., 1999.
3. Бондаренко Л. Ритмика и танец в 1-4 классах общеобразовательной школы. Из-во «Музычна Украина», Киев, 1989г.
4. Базарова Н., Мей В. . Азбука классического танца. Методика обучения в 1-3 кл. Из-во "Искусство"; Л. 1983 г.
5. Бондаренко Л. Методика. хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1974г.
6. Бондаренко Л . Ритмика и танец в 1-4 кл. общеобразовательной школы. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1989г
7. Ваганова А. Основы классического танца. Учебник. Из-во "Искусство". Л.. 1980г.
8. Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. Из-во "Искусство", М., 1987г.
9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (1-8 кл.). Учебно-методическое пособие. Из-во "Искусство", Л., 1981г.
10. Основы классического танца. Учебник. Из-во «Искусство», Л., 1980г.
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Из-во "Просвещение", М..1972г.

Для обучающихся:

1. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. Очерки. Из-во "Детская литература", М, 1974 г.
2. Великович Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Из-во «Детская литература», Л., 1974 г.
3. Григорович Ю. Балет. Энциклопедия. Из-во "Сов. энциклопедия", М.. 1981г.
4. Захаров Р. Слово о танце. Из-во «Молодая гвардия», М., 1977г.
5. Козловский М. Балет. Этюды и образы. 1982г., Фотоальбом
6. Лиела М. Вчера и сегодня в балете. Из-во "Молодая гвардия", М., 1982г (Мастера искусств молодежи)
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. Из-во «Просвещение». М., 1985г.
8. Поэль Карп Младшая муза. Из-во "Детская литература", М., 1986 г. Серия "В мире прекрасного".

**.Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы  
«Хореография»**

**1. Текущий контроль**

№ пп	Разделы программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Раздел 1 :Вводное занятие						
2	Раздел 2: Азбука музыкальной грамотности						
3	Раздел 3: Фигурная маршировка						
4	Раздел 4: Партерный экзерсис						
5	Раздел 5: Сказка в балете						
6	Раздел 6: Элементы классического танца						
7	Раздел 7: Танцевальные композиции						
8	Раздел 8: Итоговое занятие						

**Критерии:**

**Высокий уровень** – обучающийся выполняет задания, соблюдая все требования

**Средний уровень** - обучающийся выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

**Низкий уровень** – обучающийся слабо справляется с заданиями

**2. Промежуточная аттестация**

№ пп	Фамилия, имя уч-ся	Формы промежуточной аттестации		
		диагностика	Концерты	Участие в конкурсе
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

