

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

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

протокол № 3

от «29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ ДО «ГДДТ «Журавушка»

от «01» сентября 2018 г. № 35 -о/д

Микулина Микулина Ю.Т.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Хореография»

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного  
образования  
Афанасьева  
Юлия Игоревна

г.Гатчина

2018 г.

## Пояснительная записка

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, танцуют в профессиональных и любительских коллективах.

### 1.1 Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» относится к художественной направленности. Программа соответствует стартовому уровню.

### 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 выражать 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, партерная гимнастика, хореография.

### **1.7. Возраст обучающихся:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы - 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 диагностика

## 2.1. Учебно- тематический план дополнительной общеразвивающей программы

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Количество часов
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>			<b>2</b>
1.1	Беседа о классическом танце	1	1	2
<b>2</b>	<b>Элементы ритмики и музыкальной грамоты</b>			<b>6</b>
2.1	Сильная, слабая доля. Метр	1	1	2
2.2	Музыкальные размеры.	1	1	2
2.3	Музыкальный темп.	1	1	2
<b>3</b>	<b>Подготовительные упражнения</b>			<b>12</b>
3.1	Различные виды шагов и бега	1	11	12
<b>4</b>	<b>Партерный экзерсис</b>			<b>24</b>
4.1	Упражнения на коррекцию осанки	1	11	12
4.2	Упражнения на развитие физических данных	1	11	12
<b>5</b>	<b>Сказка в балете</b>			<b>2</b>
5.1	Знакомство с балетом И. Ф. Стравинского «Жар Птица»	2	-	2
<b>6</b>	<b>Элементы классического танца</b>			<b>80</b>
6.1	Постановка корпуса.	1	5	6
6.2	Позиции ног	1	3	4
6.3	Позиции и положения рук	1	7	8
6.4	Поклон		4	4
6.5	Demi-plies.	1	5	6
6.6	Battements tendus из I позиции во всех направлениях.	1	5	6
6.7	Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях.	1	5	6
6.8	Passe par terr.	1	3	4
6.9	Rond de jambe par terre.	1	5	6
6.10	Положение ноги sur le cou de pied.	1	5	6
6.11	Battements frappe.	1	5	6
6.12	Relevés на полупальцах	1	5	6
6.13	Прыжки temps saute по 1 и 2 позиции	1	5	6
6.14	Первое Port de bras	1	5	6
<b>7</b>	<b>Танец</b>			<b>16</b>
7.1	Элементы русского танца	1	15	16
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
8.1	Открытое занятие для родителей		2	2
	<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	<b>144</b>

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

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

##### ***Тема 1.1 Беседа о классическом танце***

###### **Теория:**

Беседа о классическом танце. Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

###### **Практика:**

Диагностика физических данных обучающегося.

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

##### ***Тема 2.1 Сильная и слабая доля. Метр***

###### **Теория:**

Определение понятий – сильная и слабая доля, метр.

###### **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. Комбинации на хлопки и притопы.

##### ***Тема 2.2 Музыкальные размеры***

###### **Теория:**

Понятие о музыкальных размерах  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ . Дирижирование.

###### **Практика:**

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 2.3 Музыкальный темп.***

###### **Теория:**

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

#### **Раздел 3. Подготовительные упражнения**

##### ***Тема 3.1. Различные виды шагов и бега***

###### **Теория:**

правила исполнения

###### **Практика:**

выполнение шагов в различных рисунках и фигурах:

- Естественные бытовые шаги
- Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног
- Шаги на полупальцах при вытянутых коленях
- Шаги на пятках
- Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцам ног
- Лёгкий бег
- Бег с вытянутыми пальцами ног
- Бег с высоко поднятыми коленями

- Бег с подскоками
- Мелкий бег на полупальцах
- Галоп

#### **Раздел 4. Партерный экзерсис**

##### ***Тема 4.1 Упражнения на коррекцию осанки***

###### Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

###### Практика:

Выполнение упражнений на исправление осанки.

##### ***Тема 4.2 Упражнения на развитие физических данных***

###### 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

#### **5. Сказка в балете**

##### ***Тема 5.1. Знакомство с балетом И.Ф. Стравинского «Жар-Птица»***

###### Теория

Беседа о балете. Просмотр балета.

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

##### ***Тема 6.1. Постановка корпуса***

###### Теория:

правила исполнения

###### Практика:

выполнение упражнения

##### ***Тема 6.2. Позиции ног***

###### Теория:

правила исполнения

###### Практика:

выполнение упражнения

##### ***Тема 6.3. Позиции и положения рук***

###### Теория:

правила исполнения

###### Практика:

выполнение упражнения

##### ***Тема 6.4. Поклон***

###### Практика:

Разучивание поклона

##### ***Тема 6.5. Demi-pliés***

Теория:

правила исполнения

Практика:

выполнение упражнения

**Тема 6.6. Battements tendus из I позиции во всех направлениях**

Теория:

правила исполнения

Практика:

выполнение упражнения

**Тема 6.7. Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях**

Теория:

правила исполнения

Практика:

выполнение упражнения

**Тема 6.8. Passe par terre**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.9. Rond de jambe par terre**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.10. Положение ноги sur le cou de pied**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.11. Battements frappe**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.12. Releves на полупальцах**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.13. Прыжки temps saute по 1 и 2 позиции**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

**Тема 6.14. Первое Port de bras**

Теория: правила исполнения

Практика: выполнение упражнения

## **Раздел 7. Танец**

**Тема 7.1. Элементы русского танца**

Теория:

Беседа о русском танце. Прослушивание музыкальной композиции.

Практика:

Разучивание и отработка элементов русского танца.

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

**Тема 8.1 Открытое занятие**

Практика:

Участие в открытом занятии.



#### 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	Беседа о классическом танце	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика.
<b>2</b>	<b>Элементы ритмики и музыкальной грамоты</b>				
<b>2.1</b>	Сильная, слабая доля. Метр	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
<b>2.2</b>	Музыкальные размеры.	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
<b>2.3</b>	Музыкальный темп.	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
<b>3</b>	<b>Подготовительные упражнения</b>				
3.1	Различные виды шагов и бега	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 И.Ф. Стравинского «Жао-Птица»	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Информационно-коммуникационные,	CD, MP3, DVD-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение

			здоровьесберегающие технологии.		
6	<b>Элементы классического танца.</b>				
6.1	Постановка корпуса.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.2	Позиции ног	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.3	Позиции и положения рук	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.4	Поклон	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.5	Demi-plies.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.6	Battements tendus из I позиции во всех направлениях.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.7	Relevés на полупальцах	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.8	Passe par terr.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный ,	CD, MP3-проигрыватели,	Наблюдение

			репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	фортепиано	
6.9	Rond de jambe par terre.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.10	Положение ноги sur le cou de pied.	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.11	Battements frappe	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.12	Relevés на полупальцах	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.13	Пръжки temps saute по 1 и 2 позиции	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
6.14	Первое Port de bras	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>7</b>	<b>Танец</b>				

7.1	Элементы русского танца	Учебное занятие, репетиция.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение диагностика
<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.

### **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. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Из-во «Айри Пресс», М., 1999.
3. Базарова Н., Мей В. . Азбука классического танца. Методика обучения в 1-3 кл. Из-во "Искусство"; Л. 1983 г.
4. Бондаренко Л. Методика. хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1974г.
5. Бондаренко Л. . Ритмика и танец в 1-4 кл. общеобразовательной школы. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1989г
6. Ваганова А. Основы классического танца. Учебник. Из-во "Искусство". Л.. 1980г.
7. Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. Из-во "Искусство", М., 1987г.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (1-8 кл.). Учебно-методическое пособие. Из-во "Искусство", Л., 1981г.
9. Основы классического танца. Учебник. Из-во «Искусство», Л., 1980г.
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Из-во "Просвещение", М..1972г.
11. Шарова, Н.И. Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011.

### Для обучающихся:

1. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. 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".

**6. 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: Элементы ритмики и музыкальной грамоты						
3	Раздел 3: Подготовительные упражнения						
4	Раздел 4: Партерный экзерсис						
5	Раздел 5: Сказка в балете						
6	Раздел 6: Элементы классического танца						
7	Раздел 7: Танец						
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				

