

Республика Дагестан
МБОУ «Теречная средняя общеобразовательная
школа»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 7
от «24» июня 2021 г



Утверждаю
директор школы
Хайбулаева С.И.
от «24» июня 2021 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: _____
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Хабибулаева Д.Х.

с.Теречное
2021-2022уч.гг

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Срок реализации программы.....	5
4.Формы организации образовательной организации.....	5
5. Содержание программы.....	7
6. Содержание учебного (тематического) плана.....	8
7. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	11
8.Примерный календарный (тематический) план.....	12

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Ритмика и танец» относится к *ознакомительному уровню* и имеет *художественную направленность*.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Отличительные особенности (новизна) программы. Программа «Ритмика и танец» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы), «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 5 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Категория обучающихся

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 6 до 8 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.)

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 144 часа (4 часа в неделю продолжительностью 45 мин, 2 раза по 2 часа).

Формы организации образовательной деятельности

и режим занятий

Форма проведения занятий– групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 12 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Во время занятий предусмотрены 15мин перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы обучения

- название основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладонями, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

К концу года обучения дети будут

знать:

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению.

уметь:

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

- ориентировка в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнение движений в парах, в группах.

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве(на сцене);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Учебный (тематический) план**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика-собеседование
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	10	40	50	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика	10	40	50	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4	Танцевальные этюды, игры, танцы.	10	30	40	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
Всего		31	113	144	

Примечание. Расчет часов учебного (тематического) плана представлен на

- 34 учебных недель;
- одну учебную группу

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Водное занятие(1час)

Теория: Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по безопасности. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (50часов).

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса
- упражнения для рук, кистей и пальцев
- упражнения для плеч
- упражнения для головы
- упражнения для корпуса

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег, прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление танцевальными рисунками и ориентации в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (50ч)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;

- упражнения для позвоночника

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление,

расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение

гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы(40 часов)

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

-составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;

-сочинение с детьми танцевальных этюдов;

-ознакомление детей с играми;

-применение игр на занятиях.

Тема 5. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально- ритмических, танцевальных

комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год.

Организационно- педагогические условия реализации программы

Программа направлена на обучение детей танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмики и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используют игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Перечень учебно - методического обеспечения

- Актальный зал (сцена)
- Аппаратура для озвучивания занятий
- иллюстрации
- Видео-аудиозаписи
- Фонограммы, СД, DVD диски

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ « Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г № 1726-р.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. (СанПин 2.4.4.3172-14);

Литература

- Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г
- Барышников Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов- на –Дону «Феникс» 2003г.

Примерный календарный (тематический) план

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Количество часов	Форма	Место	Форма контроля
		Проведения занятия					
Вводное занятие							
1			Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами обучения. Инструктаж по Технике безопасности (ТБ)	4	группов	Актовый зал	Первичная диагностика
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений							
2			Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	4	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
3			Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Танцевальная разминка. Правила выполнения упражнений.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
4			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: легкие, равномерные, высокие прыжки.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
5			Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
6			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
7			Знакомство с танцевальными рисунками. Танцевальные этюды на полу.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
8			Знакомство с танцевальными рисунками. Танцевальные этюды на полу.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
9			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: перескоки с ноги на ногу.	4	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
10			Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений. Последовательность.	6	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
Партерная гимнастика							
11			Партерная гимнастика. Понятие «партер» и значение. гимнастики. Правила выполнения упражнений.	4	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
12			Знакомство с элементами партерной гимнастики: Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей и пальцев. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве.	4	группов	Актовый зал	Педагог наблюдение
13			Танцевальная разминка. Партерная	4	группов	Актовый	Педагог

		гимнастика. Ориентировка в пространстве.			зал	наблюд-е
14		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
15		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основные понятия: музыка, темп, такт.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
16		Знакомство детей с элементами танцевальных движений: ходьба; простой шаг в разном темпе и характере. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
17		Знакомство детей с элементами танцевальных движений: бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
18		Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притоп: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
19		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца- шаг галоп. Построение в круг и по линиям.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
20		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца- подскоки. Построение в круг и по линиям.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
21		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд
22		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
23		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца- шаг галоп, подскоки, танцевальный бег.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
Танцевальные этюды, игры, танцы.						
24		Танцевальная разминка. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
25		Движения под музыку, выполнение	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е

		ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различными ритмическим рисунком.				
26		Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: простой танцевальный шаг, приставной шаг. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
27		Танцевальная разминка. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
28		Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
29		Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: шаги на полупальцах и пятках.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд
30		Танцевальная разминка. Танцевальные этюды на полу. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
31		Танцевальная разминка. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
32		Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
33		Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
34		Танцевальные этюды. Подготовка к праздничным концертам и мероприятиям.	4	группов	Актальный зал	Педагог наблюд
35		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е
36		Слушание музыки, сказок и придумывание образов, танцевальных этюдов.	2	группов	Актальный зал	Педагог наблюд-е