

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 1

от «08» сентября 2020 г.

«Утверждено»
Директор МБУ ДО г.Иркутска
ДЮЦ «Илья Муромец»
И.В. Кузнецова
«08» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«I ступенька хореографии»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Рыкова Елизавета Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2020-2021

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	7
Календарно-тематический план.....	8
Материально-техническое обеспечение	12
Список литературы	13
Приложение 1. Педагогический мониторинг	14

Пояснительная записка

"Танец — самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь".

Жан Жорж Новерр.

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 гармоническая, 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, многие останавливают свой выбор именно на хореографии, раскрывают свои творческие способности, танцуют в профессиональных и любительских коллективах.

Образовательная программа составлена на основе:

анализа государственных программ для учреждений дополнительного образования:

1. Е.Е.Навиславская «Ритмопластическое воспитание ученика хореографического коллектива с элементами актерского мастерства» - Санкт-Петербург, 2013.
2. Л.А.Аникина «Ритмика 1- 4 классы» - Тайшет, 2012.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание

программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и с учетом нормативных требований документов:

- закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;

- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;

- СанПина 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014г;

- письма службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» 14.04.2015г. №75-37-0768/15

- Устава учреждения.

Практическая значимость – непосредственное приобщение к искусству танца дает детям настоящее творческое удовлетворение, незаметно для ребенка глубоко воздействуют на его взгляды, способствуют появлению в его характере новых положительных черт. Важнейшей целью педагога-хореографа является создание дружного, целеустремленного коллектива. Дети с большей серьезностью будут изучать технику танца тогда, когда поймут, что, не овладев ею, они не смогут исполнять танцевальные партии из репертуара коллектива. В связи с этим следует подчеркнуть еще одну сторону педагогической деятельности хореографа: необходимо пробуждать в детях искренний интерес к занятиям, зажигая в них огонек творческого соревнования и инициативы, ставя перед детьми доступные цели и задачи.

Детская хореография – это всестороннее развитие личности. Занятия хореографией не только укрепляют здоровье, но и дисциплинирует, воспитывают трудолюбие; раскрепощают и раскрывают индивидуальность ребенка. По данным специалистов, танцующие дети быстрее развиваются и добиваются успехов, чем их не танцующие сверстники.

Данная программа направлена на создание условий для наиболее полного раскрытия и реализации способностей каждого ребенка. Обучающиеся узнают об особенностях классической, народной и современной хореографии. Изучат элементы танцев указанных направлений. Познакомятся с акробатическими упражнениями и примут участие в концертной деятельности.

Цель программы: ступенчатая реализация творческого потенциала ребенка через занятия традиционными видами хореографии: классической и народной в сочетании с современными направлениями.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сформировать художественно-эстетический вкус, умение ориентироваться в различных стилях хореографии, определяя технику исполнения танцующих.

2. Расширить область знаний хореографического искусства при прохождении этапов обучения классическому и народно-сценическому танцам.
3. Сформировать навыки осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов.

Развивающие:

1. Развить эластичность и подвижность мышц; разработать и укрепить опорно-двигательный аппарат.
2. Развить чувства ритма и музыкальности у детей, умения слышать и чувствовать музыку, понимать музыкальный материал.
3. Развить зрительную, слуховую и моторную (мышечную) памяти.
4. Развить артистизм и эмоциональность в исполнении.
5. Развить творческое воображение в постановке этюдов и композиций.

Воспитательные:

1. Воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность.
2. Сформировать навыки коллективной работы.
3. Воспитать трудолюбие и самодисциплину, целеустремленность.
4. Воспитывать интерес к хореографическим спектаклям и национальной народной хореографии.

Направленность рабочей образовательной программы: художественная.

Программа опирается на методики преподавания хореографических дисциплин Е.Е. Навиславской, А.И Константиновой, Ю.И Громова, И.Г Генслер и др., педагогические труды А.Я. Вагановой, Г.П. Гусева, А.А Сапогова, Ж.Г. Хаас.

Возраст обучающихся: 5-6 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповое обучение.

Режим занятий: недельная нагрузка - 4 часа (144 часа в год).

Год Обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю (в год)
I	2 раза в неделю по 2 часа	4 (144 в год)

Количество детей в группе: 10-15.

Практический курс

Обучения предполагает обязательные дисциплины:

Ритмика. Танец.

Теоретический курс

Хореографическая терминология. Тематические рассказы (история хореографии), просмотр видеоматериалов.

Групповая работа. Специальная подготовка, постановка массовых танцевальных номеров.

Индивидуальная работа. Постановка сольных номеров, работа с аккомпаниатором.

Основные педагогические принципы, используемые при работе с детьми:

- строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;
- принцип: наглядности, доступности подаваемой информации (показ, словесное объяснение, индивидуальное исправление неточностей каждого ребенка при необходимости)
- связь теории с практикой;

Как **результат работы**: 1) *промежуточная аттестация* – итоговые тестирования обучающихся (декабрь, май) (см. Приложение 1), открытые занятия (декабрь), коллективный класс-концерт (май);

2) *концертная деятельность*: выступление на конкурсах, мероприятиях и концертах.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

основные элементы классического, народного и современного танца;

особенности постановки корпуса, головы, ног, рук;

правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

эмоционально воспринимать и оценивать танец;

владеть чувством ритма;

исполнять танцевальные комбинации;

соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

исполнять хореографические номера на открытых занятиях, конкурсных или концертных выступлениях.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Часы		
		кол-во часов	теория	Практика
1.	Игровой стретчинг	72	5	67
1.1	Работа над осанкой	16	1	15
1.2	Развитие координации	16	1	15
1.3	Равновесие	16	1	15
1.4	Растяжка	24	2	22
2.	Прыжки	22	2	20
2.1	Прыжки на месте	10	1	9
2.2	Прыжки в длину и в высоту	14	1	13
3.	Игровые танцы	22	2	20
4.	Образные танцы	22	4	18
4.1	Изучение и разработка материала	4	4	-
4.2	Отработка, повтор изученного	18	-	18
5.	Промежуточная аттестация	4	-	4
	Итого	144	15	129

Содержание программы

1. **Работа над осанкой** - постановка корпуса (устойчивость), рук и головы. Выработка правильного дыхания.
2. **Развитие координации** - координация движений, умение двигаться в такт музыке, умение выполнять набор танцевальных движений синхронно.
3. **Равновесие** - умение правильно распределять вес своего тела при выполнении танцевальных движений.
4. **Растяжка** - развитие эластичности мышц.

5. **Прыжки** - укрепление пальцев ног, развитие силы бедра, эластичности движений, ориентировки в пространстве. Положительные радостные эмоции.
6. **Игровые танцы** – развитие воображения ребенка, умения переключать внимание, работа с предметами.
7. **Образные танцы** - развитие внимательности и сосредоточенности ребенка, работа над образом.

Календарно-тематический план

№ занятия	Дата	Тема	Всего	Теория	Практика
1,2		Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Игровой стретчинг:					
3,4		Работа над осанкой: постановка корпуса.	2		2
5,6		Упражнения для исправления осанки.	2		2
7,8		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2		2
9,10		Корректирующие упражнения для исправления осанки.	2		2
11,12		Упражнения для больших групп мышц.	2		2
13,14		Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.	2		2
15,16		Упражнения для растяжения мышц груди и плечевого пояса.	2		2
17,18		Развитие координации: координация движений, умение двигаться в такт музыке, умение выполнять набор танцевальных движений синхронно.	2	1	1
19,20		Кувырки вперед. Количество: 6-8 кувырков подряд.	2		2
21,22		Кувырок вперед - прыжок вверх.	2		2
23,24		Кувырки назад. Количество: 6-8 подряд.	2		2

25,26		Кувырки назад – согнувшись.	2		2
27,28		Упражнения в начале тренировки: разогрев мышц.	2		2
29,30		Разогрев, выполнение упражнений с предметами.	2		2
31,32		Комплекс: упражнения для развития координации движений, упражнения для развития гибкости.			2
33,34		Равновесие – умение правильно распределять вес своего тела при выполнении танцевальных движений.	2	1	1
35, 36		Упражнения для развития равновесия.	2		2
37,38		Ходы по линии на полупальцах.	2		2
39,40		Приставной шаг с хлопками.	2		2
41,42		Приседания на носках, руки на поясе.	2		2
43,44		Ход с переступанием.	2		2
45,46		Приставной шаг с поднятием ног.	2		2
47,48		Приставной шаг с поворотом.	2		2
49,50		Растяжка - развитие эластичности мышц. Динамичный и статический стретчинг.	2	1	1
51,52		Растяжка верхней части тела. «Змейка».	2	1	1
53,54		Упражнения на растяжение мышц спины.	2		2
55,56		Статический стретчинг – упражнения на расслабление.	2		2
57,58		Вытягивание тела. «Звездочка» «Хвост».	2		2
59,60		Растяжка тазобедренного сустава. «Бабочка».	2		2
61,62		Растяжка мышц ягодиц. «Продольный шпагат».	2		2
63,64		Растяжение икроножных мышц.	2		2
65,66		Промежуточная аттестация	2		2
67,68		Разогрев и подготовка поперечного	2		2

		шпагата.			
69,70		Комплекс упражнений для растяжения мышц правого, левого, поперечного шпагата.	2		2
Прыжки:					
71,72		Прыжки в высоту, в длину.	2	1	1
73,74		Подскоки на одной ноге.	2	1	1
75,76		Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди.	2		2
77,78		Прыжки вверх с разведением прямых ног.	2		2
79,80		Подскоки в приседе попеременно с разных ног.	2		2
81,82		Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.	2		2
83,84		Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног.	2		2
85,86		Прыжки в глубину с выпрыгиванием вверх.	2		2
87,88		Многократные прыжки через препятствие.	2		2
89,90		Прыжки боком с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.	2		2
91,92		Простые прыжки «мячики».	2		2
93,94		Прыжки «поджатые».	2		2
Игровые танцы:					
95,96		Игровые танцы - развивают, и развлекают.	2	1	1
97,98		Ритмический этюд «Петя, Петушок».	2	1	1
99,100		Игровой этюд «Озорные лягушки»	2		2
101,102		Игровой этюд «Озорные лягушки» - повтор материала.	2		2
103,104		Этюд «Лошадки».	2		2
105,106		Этюд «Лошадки» – повтор материала.	2		2
107,108		Партерный этюд «Котята – малыши».	2		2
109,110		Партерный этюд «Котята – малыши» - повтор материала.	2		2
111,112		Игра с перестроениями.	2		2

		Перемещение в пространстве.			
113,114		Игра с перестроениями. «Ручеек»	2		2
115,116		Игра с перестроениями. «Утки»	2		2
Образные танцы:					
117,118		Образные танцы - это ярко выраженный по смыслу танец, не имеющий конкретного сюжета.	2	1	1
119,120		Подготовительный этап к разучиванию танцевального номера	2	1	1
121,122		Танцевальный номер	2	1	1
123,124		Изучение нового танцевального материала	2	1	1
125,126		Изучение нового танцевального материала	2	1	1
127,128		Изучение нового танцевального материала	2	1	1
129,130		Изучение нового танцевального материала	2		2
131,132		Отработка и закрепления танцевального материала	2		2
133,134		Отработка и закрепления танцевального материала	2		2
135,136		Отработка и закрепления танцевального материала	2		2
137,138		Отработка и закрепления танцевального материала	2		2
139,140		Подготовка и закрепление. Отработка и готовность к итоговому занятию.	2		2
141,142		Подведение итогов.	2		2
143,144		Концертная деятельность	2		2
Всего			144	15	129

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливаются напротив зеркал. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, стройности, осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки, и достижения. Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (танцевальное трико и купальник), танцевальная обувь: балетки, народные туфли, сапоги. Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок. Занятие должно проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует музыкальному образованию детей.

Музыкальная аппаратура, музыкальные диски, музыкальный материал. Мягкие коврики для занятия стретчингом (в количестве не менее – 15 штук).

Список литературы

1. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
2. БАЛЕТ. Энциклопедия / Под ред. Ю. Григоровича. - М., 1981.
3. Базарова Н.П. Классический танец. СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. — 192 с: (+ вклейка, 12 с.)
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999. - С. 35.
5. Барышникова Т. Основы хореографии. - М., 2001. - 272 с.
6. Блатова А.Н.: - уч.-метод. пособие по народно-характерному танцу. М., 1966.
7. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Ч.3.: Учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М., 2007. - 192 с.
8. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1.: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: ВЦХТ, 2008. - 144 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебники для ВУЗов. Специальная литература . - 6-е изд. — СПб.: Лань, 2000. — 158 с.
10. Вильсон Гленн. Психология артистической деятельности: таланты и поклонники. – М.: «Когито-Центр», 2001. – 384 с.
11. Генслер И. Г. Методика преподавания характерного танца : учеб. пособие / И. Г. Генслер. – 2-е изд. – СПб. : Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012. – 161 с.
12. Громов Ю. И., Рубахина Н. А. Методика учебно-творческой работы в самостоятельном танцевальном коллективе. - Л., 1968. - 116 с.
13. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра [Текст] / Ю.И. Громов.- 2-е изд., испр. – СПб.: Планета музыки, 2011.- 256с.
14. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 1954. - 432 с.; ил.
15. Константинова А.И. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, 1993. – 76с.
16. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стретчинга. – СПб, 1994. – 72с.
17. Митрохина Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии: Учебное пособие/ Л. В. Митрохина. – Орел.: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. – 108с.

Приложение 1. Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточные аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определить общий уровень развития ребенка и его склонность к хореографическому виду деятельности.

Задачи:

- определить общий уровень развития ребенка;
- выявить природные способности к хореографии;
- выявить природные музыкальные данные ребенка;
- определить мотивацию к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение (последняя неделя августа до 10 сентября)

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Рассказать и показать части тела (правая, левая руки; шея, стопы и так далее)
- Хочешь ли ты выступить на сцене, танцевать для зрителей?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность, динамику движения;
- упражнения на координацию и внимание;
- упражнения на гибкость спины, выворотность тазобедренного сустава и растяжение больших групп мышц;
- прыжки (апломб).

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) – у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5-8 баллов) – у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Гибкость и выворотность развиты средне, либо преобладание одних способностей над другими.

Максимальный уровень (9-10 баллов) – ребенок показывает высокий уровень способностей к хореографическому виду деятельности, хорошо развит музыкальный и ритмический слух, координация движений высоко развита и соответствует возрастным особенностям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

Задачи:

- определить уровень усвоения обучающимися теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определить уровень сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь

Форма проведения: открытое занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов ритмики;
- знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание основных терминов игрового стретчинга.

Практическая часть:

- определение характера музыки, темпа;
- показ различных типов шагов и видов бега (шаг на полупальцах, низкий шаг, приставной боковой шаг, бег с высоким поднятием колен, русский бег, подскоки, боковой галоп и другие);
- демонстрация упражнений игрового стретчинга (бабочка, складка, качели, орешек, мостик, лягушка, корзинка, змейка и другие);
- исполнение упражнений на равновесие и удержание осанки (петушок, вертолет);
- правильное исполнение основных видов прыжков в длину и в высоту (ножницы, разножка, согтэ, с поджатыми и другие).

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) – обучающийся не владеет теоретическими знаниями, не развит ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5-8 баллов) – обучающийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9-10 баллов) – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет упражнения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Промежуточная аттестация

Цель: выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

Задачи:

- определить степень усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявить уровень усвоения теоретических знаний;
- определить уровень развития индивидуальных творческих способностей;
- провести анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: май

Форма проведения: класс – концерт

Содержание

Теоретическая часть:

- знание терминологии основных разделов: игрового стретчинга, ритмики, прыжков 1-го года обучения;
- знание основных упражнений на равновесие и растяжку;
- знание программных танцевальных этюдов.

Практическая часть:

- групповое и индивидуальное исполнение игровых танцев под музыку;
- показ образных танцевальных этюдов («Котята», «Самовар»);
- демонстрация концертных номеров с учетом артистизма и эмоциональной наполненности исполнения выученной лексики.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) – обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень (5-8 баллов) – обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практический умений, навыков, предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9-10 баллов) – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.