

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована  
решением методического совета  
МАОУ ДО г Иркутска.  
«Дворец творчества»  
Протокол №1 от 08.09.2017 г.

Утверждена  
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
от 12.09.2017 г № 75-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Хореография»**

**Адресат программы:** 5-6 лет  
**Срок реализации:** 1 года  
**Направленность:** художественная  
**Разработчик программы:**  
Куковерова Ольга Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2017 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1.Информационные материалы и литература.....	3
1.2.Актуальность и целесообразность программы.....	3
1.3.Актуальность и целесообразность программы.....	3
1.4.Отличительная особенность программы .....	3
1.5.Цель и задачи программы.....	4
1.6.Адресат программы.....	5
1.7.Срок освоения программы.....	5
1.8.Формы обучения.....	5
1.9. Режим занятий.....	5
1.10.Особенности организации образовательной деятельности.....	5
<b>2. Комплекс основных характеристик программ.....</b>	<b>5</b>
2.1. Объем программы.....	5
2.2.Содержание программы.....	6
2.3.Планируемые результаты освоения программы.....	10
<b>3.Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
3.1.Учебный план.....	11
3.2.Календарный учебный график.....	12
3.3.Условия реализации программы.....	13
3.4.Формы аттестации. Оценочные материалы.....	13
3.5.Методические материалы.....	13
3.6.Список литературы.....	15
<b>4. Иные компоненты .....</b>	<b>15</b>

## 1. Пояснительная записка

### **1.1. Информационные материалы и литература:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа) разработана на основе многолетнего опыта работы педагога, с учетом методических рекомендаций по обучению хореографии в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПин 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014г.

### **1.2. Направленность программы ДО:** художественная.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно в процессе усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем. В настоящее время дети проявляют желание к хореографическому искусству. Ни во всех образовательных учреждениях имеется возможность открыть танцевальные кружки. Спрос на обучение по танцевальному искусству исходит и от родителей. Поэтому, учитывая желание детей и родителей была разработана данная программа.

**1.4. Отличительные особенности программы:** максимальное использование игровых форм в построении учебных занятий; участие родителей в процессе обучения и совместных танцевальных праздниках; тщательный подбор музыкального материала и его дифференциация в соответствии с задачами. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она

обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

Данная программа по хореографии, в отличие от других подобных программ, является универсальной. В ней содержится необходимый комплекс танцевальных дисциплин, необходимых для начинающего танцора по мере его творческого роста. Так, в подготовительной группе большое внимание уделяется развитию азбуки музыкального движения, ритмичности; на следующих ступенях обучения усложняются базовые ЗУН, ускоряется темп исполнения; а в старшей группе дети приобретают навыки хореографо-постановщика.

### ***1.5. Цель и задачи программы:***

***Цель:*** приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

#### ***Задачи:***

##### ***Образовательные:***

##### ***Формировать:***

- умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- музыкально-ритмические навыки (восприятие общего характера музыкальных произведений, развитие музыкальной памяти, чувства музыкальной формы, ритма, способность различать музыкальные размеры, темпы, динамику);

##### ***Развивающие:***

- Развивать:
  - двигательные способности;
  - эмоциональную отзывчивость на музыку;
  - чувства ритма, музыкальности, интерес к хореографии.
- Скорректировать минимальные нарушения физического развития (нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц);
- Повысить двигательную активность.
- Формировать умения:
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### ***Воспитательные:***

способствовать воспитанию:

- инициативности, ответственности, доброжелательности.
- чувства коллективизма, способность к продуктивному творческому общению;
- уважительное отношение к нормам коллективной жизни;
- художественный вкус.

**1.6. Адресат программы:** дети дошкольного возраста: 5-6 лет. Состав групп постоянный.

**1.7. Срок освоения программы:** 1 год

**1.8. Форма обучения:** очная

**1.9. Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу: занятия проводятся по 30 мин., с переменой в 10 минут. 1 час на 1 группу.

**1.10. Особенности организации образовательной деятельности:**  
Образовательная деятельность осуществляется в традиционной форме.

## **2. Комплекс основных характеристик**

### **2.1. Объем программы:**

Общее количество часов - 36 часов.

## 2.2. Содержание программы

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		Теория	Практика	ВСЕГО
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
1.1.	<p><b>Тема 1.1. Основные задачи гимнастики</b></p> <p>Основные задачи гимнастики:</p> <p>1-укрепление опорно-двигательного аппарата;</p> <p>2-развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;</p> <p>развитие выносливости и постановка дыхания;</p> <p>выработка навыков высокой культуры движений.</p> <p><b>Элементы партерной гимнастики.</b></p> <p>1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «День — ночь»</li> <li>• «Змейка»</li> <li>• «Рыбка»</li> </ul> <p>2. Упражнения, развивающие подъем стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вытягивание и сокращение стопы;</li> <li>• круговые движения стопой;</li> </ul> <p>3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «лодочка»;</li> <li>• «складочка»;</li> <li>• «колечко»;</li> </ul> <p>4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ступеньки»;</li> <li>• «ножницы»;</li> </ul> <p>1. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Неваляшка»</li> <li>• «Passe' с разворотом колена»</li> </ul>	2	16	18

	<p>2. Упражнения развивающие выворотность ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Звездочка»</li> <li>• «Лягушка»</li> </ul> <p>3. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Боковая растяжка»</li> <li>• «Растяжка с наклоном вперед»</li> <li>• «Часы»</li> </ul>			
1.2.	<p><b>Тема 1.2. Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).</b></p> <p>1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;</li> <li>• наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;</li> <li>• круговые движения головой по кругу и целому кругу;</li> <li>• поднимание и опускание плеч;</li> <li>• поочередное поднимание и опускание плеч.</li> </ul> <p>2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разведение рук в стороны;</li> <li>• подъемы рук вперед на высоту 90°;</li> <li>• отведение рук назад;</li> <li>• подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;</li> <li>• подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;</li> <li>• сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;</li> <li>• сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;</li> <li>• сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;</li> <li>• сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;</li> <li>• сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны- вверх - в</li> </ul>	2	16	18

<p>стороны, вперёд – вверх - назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;</li> <li>• вращения кистями во II позиции;</li> <li>• вращения кистями с руками, поднятыми вверх.</li> </ul> <p>3. Упражнения на развитие поясничного пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса в стороны;</li> <li>• наклоны корпуса вперёд.</li> </ul> <p>4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:</p> <p>полуприседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отведение ноги в сторону на носок;</li> <li>• отведение ноги в сторону на каблук;</li> <li>• отведение ноги вперёд на носок;</li> <li>• отведение ноги вперёд на каблук;</li> <li>• отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;</li> <li>• отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;</li> <li>• подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;</li> <li>• отведение ноги назад на носок;</li> <li>• отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;</li> <li>• отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с</li> <li>• полуприседанием;</li> <li>• подъёмы на полупальцы;</li> <li>• многократные прыжки на двух ногах;</li> <li>• перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;</li> </ul> <p>перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги ноги вперёд на каблук.</p>			
<b>ОБЪЕМ программы:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

### 2.3. Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом учебной деятельности является набор ключевых компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе:

#### ***Личностные:***

- чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению;
- уважительное отношение к нормам коллективной жизни;
- художественный вкус;
- чувства ритма, музыкальности;

#### ***Метапредметные:***

##### ***Умения:***

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

#### ***Предметные:***

##### ***Знания:***

- о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- терминологии современного танца;
- единых правил поведения в хореографическом классе и требования к внешнему виду на занятиях;

##### ***Умения и навыки:***

- выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- партерный экзерсис: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, увеличить силу мышц;
- выворотность ног, танцевальный шаг, правильная осанка, постановка корпуса, четкая координация движений;
- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- работать импровизированно;
- работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3. 1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1	<b>Раздел 1 «Гимнастика»</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	
1.1	Тема 1.1. Основные задачи гимнастики	2	16	18	
1.2.	Тема 1.2. Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	2	16	18	
	<b>Объем программы:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	Упражнения, концерт

### 3.2. Календарный учебный график

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол -во	гр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Промежу- точная и текущая аттестация																											Упражнения; концерт											
Всего часов		3			4				5					5					3				4				4				4				4			
Объем 2016 -2017 уч. год.		36 учебных часов на 1 группу; на 8 групп – 288 ч																																				

### 3.3. Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

1. Тренировочный зал для хореографии.
2. Магнитофон.
3. Аудиозаписи.

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным профильным (хореографическим) образованием, владеющим практическим опытом работы с детьми в детском танцевальном коллективе или студии. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории Куковой Ольгой Сергеевной.

### 3.4. Формы аттестации. Оценочные материалы

#### **Виды контроля:**

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (май).

Текущая и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом и учащимся, необходимой для стимулирования их работы и совершенствования методики преподавания.

Текущий контроль как правило, осуществляется в конце темы или на завершающем этапе освоения раздела

Промежуточная (итоговая) аттестация учащихся – оценивание результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе по окончании учебного года, реализации программы.

Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов.

К формам текущего контроля относятся: собеседование, выполнение экзерсисов и др. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность.

Форма промежуточной (итоговой) аттестации – показ упражнений, концерт. В качестве промежуточной (итоговой) аттестации могут быть засчитаны результаты соревнования, показательных выступлений.

Критерии уровня сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов определяются исходя из планируемых результатов. Шаблоны в приложении 1.

### 3.5. Методические материалы

#### **Формы организации учебного занятия**

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;

Формы проведения занятий: мастер-класс, практическое занятие, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование, концерт. Так же в ходе обучения предполагаются выходы на природу, встречи с другими коллективами.

По особенностям коммуникативного взаимодействия художественного руководителя и учащегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в концертах и праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

На занятиях применяются различные методы обучения:

- словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения;
- наглядный метод используется при показе движений, фотографий, видеоматериалов;
- практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

Включение в занятия элементов современной хореографии способствует эмоциональному и творческому самовыражению в танце под современную эстрадную музыку.

Раннее, основанное на живом опыте игры и подражания, введение ребенка в творческую деятельность позволяет ему проявить свои индивидуальные качества в художественно-эстетической деятельности, и может быть рассмотрено как процесс свободной творческой самореализации личности.

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения (работа одаренными);
- педагогика сотрудничества;
- игровые технологии;
- развивающие технологии

### ***Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:***

*По источнику познания:*

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия)
- практический
- наглядный (проведение мастер – классов, видео).

*По типу познавательной деятельности:*

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (дискуссия, проблемная ситуация);
- исследовательский (самостоятельная научно-исследовательская деятельность)

*На основе структуры личности:*

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);

- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

#### ***Методические пособия.***

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. – М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
2. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
3. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2001. – 192 с.
5. Васильева Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. – С.-Пб.: Диамант, ООО «Золотой век», 1997. – 231 с.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие [Текст] / И. Воронина. – Москва: Искусство, 1980. - 128 с.

### **3.6. Список литературы**

#### ***Основная:***

1. Богаткова Л.Н. И мы танцуем / Богаткова Л.Н. – М.: Детская литература, 2015
2. Дункан, А. Моя жизнь: Мемуары-танец будущего / Дункан А. – М.: Контракт, 2014
3. Корнева, Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение для детей дошкольного возраста / Корнева Т.Ф. – М.: Владос, 2013
4. Лиориц, И.В. Ритмика / Лиориц И.В. – М.: Академия, 2015
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т.С. – 2016
6. Лукьянова, Е.П. Дыхание хореографа / Лукьянова Е.П. – М.: Искусство, 2015
7. Федорова, Г.П. Танцы для детей / авт. сост. Федорова Г.П. – СПб.: Детство-пресс, 2013
8. Черемховская, Р.А. Танцевать могут все / Черемховская Р.А. – Минск: Народная асвета, – 2016
9. Эльяш Н.И. Образы танца / Эльяш Н.И. – М.: Знания, 2016
10. Яновская, В.Е. Ритмика / Яновская В.Е. – М.: Музыка, 2013

#### ***Дополнительная:***

1. Андросова, Э. А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей [Текст] /Э. А. Андросова //Дополнительное образование. – 2004. – №1. – С.20-26.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого [Текст] / Морис Бежар. – М.: Союзтеатр, 2007. – 224 с.
3. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
4. Буйлова, Л. Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – №4. – С.47-51.
5. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240 с.
6. Бурцева, Г. А. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона / Г. А. Бурцева. – М., 2006. – С. 121.

7. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.

**4. Иные компоненты**

Шаблоны критериев оценки предметных, метапредметных, личностных результатов (приложение 1).

Календарно-тематический план (приложение 2)