

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«23» августа 2023 г.
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАЧАЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Возрастная категория – 4-5 лет

Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования:

Вещикова Оксана Николаевна

*г. Калуга
2023 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная хореография»
Автор программы	Вещикова Оксана Николаевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Начальная хореография»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Айсберг»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Комсомольская, д. 6/2.
Год разработки	2023г.
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	2 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 144 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	4-5 лет
Направление и вид деятельности	Художественное, хореографическое искусство
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография способствует формированию умений и навыков ритмично двигаться под музыку, в движении, передавать различный ее характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности; инсценирование песен по их содержанию; выразительное исполнение танцев и музыкальных игр. Занятия хореографией развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Хореография обладает возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Хореография - это прежде всего развитие чувства ритма, умение слышать, слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта, формируют правильную осанку.

Именно поэтому, реализация данной программы имеет важное значение в удовлетворении потребности общества в воспитании всесторонне развитой, гармоничной и здоровой личности.

Настоящая программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Данная программа **актуальна**, так как предоставляет собой комплексный подход к физическому развитию обучающихся.

Новизна программа состоит в сочетании основ ритмики, гимнастики и азов хореографии.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией развивают творческие способности обучающихся, формируют эстетический вкус, благотворно влияют на физическое здоровье и позитивное эмоциональное состояние. Этому способствуют используемые в программе организационные формы и приемы обучения, а именно:

- организация и управление вниманием;
- разъяснение смысла деятельности;
- повторение изучаемого материала, как итог – качественное исполнение;
- обеспечение ситуации успеха в достижении цели;
- оценивание действий, процесса и результатов обучения.

Цель программы - развить художественно-творческие способности, привить музыкально-двигательные навыки, обучить искусству танца.

Задачи программы:

образовательные:

- научить детей свободному владению танцевальным пространством и естественному ощущению себя в нём, выразительности, непринужденности и техничности в исполнении движений;

развивающие:

- развить опорно – двигательный аппарат: выворотность, гибкость, пластичность;
- развить чувство ритма, зрительную память, умение повторить движение, быстроту реакции, концентрацию внимания, чувство партнёра и ансамбля;

воспитательные:

- формировать стремление к творческому самовыражению, грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного;
- воспитать чувства коллективизма, взаимопомощи, чуткости и доброжелательности по отношению к другим;

- воспитать целеустремленность, выдержку, настойчивость, интерес к уроку и работе;
- воспитать культуру поведения, самодисциплину.

Модифицированная программа объединения «Начальная хореография» представляет собой синтез примерных образовательных программ по предметам «Игроритмика», «Игрोगимнастика», «Партерный станок».

Программа имеет **художественную направленность**, так как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей и склонностей, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой импровизации.

Данная программа охватывает обучающихся **в возрасте 4-5 лет**.

Занятия проводятся в **группах**. Группа формируется численностью **10-12** человек.

Программа рассчитана **на два года** и составляет 144 часа в год.

Режим и продолжительность занятий: 4 академических часа в неделю, продолжительность академического часа 30 мин.

Условиями отбора для занятий хореографией являются: выявление наличия удовлетворительных данных при диагностике (Приложение 1), медицинский допуск по состоянию здоровья, желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей.

В процессе обучения педагог оставляет за собой право использовать формы, методы проведения занятий, руководствуясь принципами целесообразности и мобильности самого образовательного процесса. Реализация воспитательных задач достигается проведением мероприятий воспитательно-познавательной направленности: беседа, тематические занятия и открытые уроки, посвященные праздничным датам, посещение концертов танцевальных коллективов города, анализ просмотренных мероприятий.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы на период введения карантинных ограничений может быть осуществлена в форме дистанционного обучения. Для дистанционного обучения педагог выбирает из учебно-тематического плана темы, которые могут быть восприняты и реализованы обучающимися в домашних условиях под руководством педагога с помощью родителей.

Формы отслеживания результатов обучения.

В процессе обучения по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- текущие (выявление ошибок и успехов обучающихся на занятиях);
- промежуточные (проверяется уровень освоения программы);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- 1) через открытые уроки;
- 2) через выступление на отчетном мероприятии в конце учебного года.

Отслеживание личностного развития обучающихся осуществляется методом наблюдения и по данным диагностики два раза в год (Приложение 1).

Ожидаемые результаты.

К концу **первого года** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- уметь адаптироваться в коллективе, работать с партнером;
- уметь выполнять задания на координацию и ориентацию в танцевальном пространстве;
- уметь повторить танцевальные элементы.

К концу **второго года** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- развить ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональную выразительность;
- уметь внимательно, не отвлекаясь, работать на протяжении всего времени занятий;

- знать что такое правильная постановка корпуса, стоп;
- уметь работать в ансамбле.

Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
Раздел 1. Диагностика	2	-	2
Раздел 2. Игроритмика	30	2	28
Тема 2.1 Игры на развитие темпо-ритма	30	2	28
Раздел 3. Игрогимнастика	30	2	28
Тема 3.1 Игры на развитие гибкости, пластичности тела	30	2	28
Раздел 4. Общеразвивающий тренинг	30	2	28
Раздел 5. Партерный станок Князева	20	2	18
Раздел 6. Постановочная работа	24	2	22
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	5	2	3
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	144	13	131

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

Раздел 1. Диагностика

Цель: выявление навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

Раздел 2. Игроритмика

Цель: развитие чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Тема 2.1 Игры на развитие темпо-ритма.

Теория: беседа на тему «Что такое темп, и что такое ритм?».

Практика: задания-игры «Ножки по дорожке», «Стук-стук», «Зайкины ушки», «Прыгали мячики», «Встало солнышко», «Мишка косолапый», «Лягушки», «Мячики», «Хлопаем-топаем», «Играем в лошадок», «Машки-неваляшки».

Формы работы: игра, эстафета.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

Раздел 3. Игрогимнастика

Цель: развитие гибкости и пластичности опорно-двигательного аппарата.

Тема 3.1 Игры на развитие гибкости, пластичности тела.

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: игры-упражнения: «Достань конфету», «Рыбаки и рыбки», «Кошечки», «Ветерок».

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 4. Общеразвивающий тренинг

Цель: развитие общей физической подготовки (сила, выносливость, ловкость).

Теория: беседа «Какой должен быть танцор»

Практика: упражнения - марш (на месте, по кругу, в диагональ), прыжки (на месте, по кругу, в диагональ), наклоны, повороты головы (влево-вправо, вверх-вниз, вперед-назад), наклоны корпусом, махи руками, махи ногами, приседания (глубокие и полуприседания), упражнения на пресс, отжимания, упражнения на полу с использованием эспандеров.

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 5. Партерный станок Князева

Цель: развитие танцевальных данных (выворотность, прыжок, шаг, устойчивость, координация).

Теория: беседа «Зачем нужен классический станок?».

Практика: упражнения № 1-4 (поз. I-II, andehors, andedan, releve, из этих позиций), упражнения № 4-6 (тоже на животе), упражнения № 6-8, 1-6 (battement tendu в сторону, с натянутой и сокращенной стопой, тоже самое вперед, назад на животе), упражнения № 8-10

(passé на спине, на животе, passé developpe, вперед в сторону, назад на животе), упражнения № 1-10,10-13 (упражнения на пресс, battement tendu releve lent, вперед в сторону, назад на животе), упражнения № 1-13.

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 6. Постановочная работа

Цель: ознакомление и обучение азам танца через игровое начало при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетании, применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: приобщение к коллективной творческой деятельности, воспитание чувства ответственности за общее дело.

Теория: беседа, посвященная тематике проводимого мероприятия.

Практика: участие в коллективной деятельности, творческих эстафетах и мастер-классах.

Формы работы: беседа, эстафета, открытый урок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Отчетное мероприятие

Цель: участие в концертных номерах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения.

Практика: Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей, просмотр видео материала.

Формы работы: репетиции.

Формы контроля знаний: концерт, анализ.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
Раздел 1. Диагностика	2	-	2
Раздел 2. Игроритмика	30	2	28
Тема 2.1 Игры на развитие темпо-ритма	30	2	28
Раздел 3. Игрогимнастика	30	2	28
Тема 3.1 Игры на развитие гибкости, пластичности тела	30	2	28
Раздел 4. Общеразвивающий тренинг	30	2	28
Раздел 5. Партерный станок Князева	20	2	18
Раздел 6. Постановочная работа	24	2	22
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	5	2	3
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	144	13	131

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

Раздел 1. Диагностика

Цель: выявление навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

Раздел 2. Игроритмика

Цель: развитие чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Тема 2.1 Игры на развитие темпо-ритма.

Теория: беседа на тему «Что такое темп, и что такое ритм?».

Практика: задания-игры «Ножки по дорожке», «Стук-стук», «Зайкины ушки», «Прыгали мячики», «Встало солнышко», «Мишка косолапый», «Лягушки», «Мячики», «Хлопаем-топаем», «Играем в лошадок», «Машки-неваляшки».

Формы работы: игра, эстафета.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

Раздел 3. Игрогимнастика

Цель: развитие гибкости и пластичности опорно-двигательного аппарата.

Тема 3.1 Игры на развитие гибкости, пластичности тела.

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: игры-упражнения: «Достань конфету», «Рыбаки и рыбки», «Кошечки», «Ветерок».

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 4. Общеразвивающий тренинг

Цель: развитие общей физической подготовки (сила, выносливость, ловкость).

Теория: беседа «Какой должен быть танцор»

Практика: упражнения - марш (на месте, по кругу, в диагональ), прыжки (на месте, по кругу, в диагональ), наклоны, повороты головы (влево-вправо, вверх-вниз, вперед-назад), наклоны корпусом, махи руками, махи ногами, приседания (глубокие и полуприседания), упражнения на пресс, отжимания, упражнения на полу с использованием эспандеров.

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 5. Партерный станок Князева

Цель: развитие танцевальных данных (выворотность, прыжок, шаг, устойчивость, координация).

Теория: беседа «Зачем нужен классический станок?».

Практика: упражнения № 1-4 (поз. I-II, andehors, andedan, releve, из этих позиций), упражнения № 4-6 (тоже на животе), упражнения № 6-8, 1-6 (battement tendu в сторону, с натянутой и сокращённой стопой, тоже самое вперед, назад на животе), упражнения № 8-10 (passé на спине, на животе, passé developpe, вперед в сторону, назад на животе), упражнения № 1-10, 10-13 (упражнения на пресс, battement tendu releve lent, вперед в сторону, назад на животе), упражнения № 1-13.

Формы работы: тренинг, игра.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел 6. Постановочная работа

Цель: ознакомление и обучение азам танца через игровое начало при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетаниях, применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: приобщение к коллективной творческой деятельности, воспитание чувства ответственности за общее дело.

Теория: беседа, посвященная тематике проводимого мероприятия.

Практика: участие в коллективной деятельности, творческих эстафетах и мастер-классах.

Формы работы: беседа, эстафета, открытый урок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Отчетное мероприятие

Цель: участие в концертных номерах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения.

Практика: Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей, просмотр видео материала.

Формы работы: репетиции.

Формы контроля знаний: концерт, анализ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- учебно-методическая литература;
- фонотека и видеотека;
- база видео-уроков через ресурсы Интернет;
- формы дистанционных образовательных технологий: он-лайн мастер-классы, он-лайн марафоны, вебинары, он-лайн диагностика, облачные сервисы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для полноценных занятий по хореографии необходимы следующие условия:

- зал с деревянным полом и зеркальной стеной,
- хореографический станок,
- спортивный инвентарь (гимнастические маты, гимнастические коврики, мячи, палки, скакалки, эспандеры, обручи, йога-кубы),
- усилительная аудиоаппаратура, видео и аудиотека,
- репетиционная форма и обувь для занятий (одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений; обувь необходима спортивная, на не скользкой подошве),
- база костюмов и сценический реквизит,
- информационно-коммуникационные сети Интернет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Методическое пособие. Партерный станок Князева.- М.:Гелиос», 2001.
2. Методическое пособие. Школа танцев без станка.- М.: «Гелиос», 2001.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1998.
4. Бухвостова Л., Щекотихина С. Композиция и постановка танца. - М.:«Владос», 2000.
5. Галин А.Л. Личность и творчество. – Новосибирск: «Инфра-М», 1999.
6. Запорожец А.В. Психологическое развитие ребенка.//Избранные психологические труды в 2-х томах. - М.: «Мир»,2004.
7. Митрохина Л.В. Режиссура и актёрское мастерство в хореографии. Орёл.:«Омега»,2001.
8. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы.- М.: «Наука», 2003.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: «Владос»,2002.
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, музыкальное движение. - М.:Пресс»,2005.
11. <https://youtu.be/PQe9FNgU4ag>
12. <https://youtu.be/JGegHtAsUVY>
13. <https://youtu.be/PQe9FNgU4ag>

Список для обучающихся:

- <https://youtu.be/I78f4X3p8zc>
- <https://youtu.be/8c0M6eH4Fws>
- <https://youtu.be/iDG0AcVVGg>

Список для родителей:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1998.
2. Галин А.Л. Личность и творчество. – Новосибирск: «Инфра-М», 1999.
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу.- М.:«Юнити-Дана»,2003.
4. Запорожец А.В. Психологическое развитие ребенка.//Избранные психологические труды в 2-х томах. - М.: «Мир»,2004.
5. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы.- М.: «Наука», 2003.
6. Танцуем с мамой:
 - <https://youtu.be/I78f4X3p8zc>
 - <https://youtu.be/8c0M6eH4Fws>
 - <https://youtu.be/iDG0AcVVGg>

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Диагностика обучающихся

Физические данные	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а) выворотность												
б) гибкость												
в) подъем стопы												
г) выносливость												
Музыкальные данные												
а) чувство ритма и слух												
б) музыкальность												
Эмоциональность и артистизм												
Готовность к исполнительской деятельности												

(критерии оценки: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний, 3 балла – высокий)

Дата _____ подпись _____ / _____ /

Примечание: номер столбца соответствует порядковому номеру фамилии обучающегося в журнале учета работы объединения.