

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска**

**Дополнительная общеразвивающая  
программа платной образовательной услуги**

**«Хореография»**

**г.Невинномысск**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность. Основная цель этой программы – художественное воспитание и образование детей средствами хореографии.

Хореография – искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – хореография раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

В задачу обучения входит знакомство с основами хореографии, позициями и положениями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений, совершенствование музыкального слуха и чувства ритма, развитие элементарных навыков координации. В задачу программы также входит воспитание у учащихся умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцевальных произведений, развитие выразительности. В цели занятий входит выработка гибкости и пластичности, постановка осанки, развитие прыжка и шага. Эти задачи реализуются через овладение детьми разнообразными формами движения: ходьбой, бегом, подскоками, гимнастическими и танцевальными упражнениями. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей.

Одна из основных задач тренера-преподавателя – выявление и развитие творческой индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа содержит несколько разделов: выработка осанки и походки, развитие музыкального слуха, чувства ритма, развитие двигательных навыков, элементы классического танца, элементы народного танца, танцевальные этюды, танцы и игры под музыку. На каждом занятии проводится работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Программа по хореографии носит **художественно-эстетическую направленность** и призвана сформировать у детей навыки хореографического искусства.

Хореография занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. Танец приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Танец оказывает и оздоравливающее действие на растущий организм. Занятие танцем благотворно влияет на работу сердца, органов дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы, улучшает осанку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое

развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

**Цель программы** - изучить основы классического, народного и эстрадного танца, способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие **задачи:**

Образовательные:

– изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;

– формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);

– обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

– изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

– совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);

– развитие мелкой моторики;

– развитие памяти, внимания, воображения;

– развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Организационные условия реализации программы – 1 год.**

**Приоритетная форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.**

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.**

### **Формы организации деятельности обучающихся.**

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

### **Формы проведения занятий.**

- учебное занятие;

- открытое занятие;

- беседа;

- игра;

- музыкальное соревнование;

- занятие-праздник;

- конкурс;
- фестиваль.

**Методы:**

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

**Карта диагностики уровня развития детей по хореографии.**

Ф. И. ребенка	Музыкальность	Эмоциональная сфера	Проявление характерологических особенностей ребенка	Творческое проявление	Внимание	Память	Подвижность нервных процессов	Пластичность гибкость	Координация движений
---------------	---------------	---------------------	---	-----------------------	----------	--------	-------------------------------	-----------------------	----------------------

Диагностика проводится два раза в год: ноябрь, апрель.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения тренер-преподаватель оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

**Способы проверки достижения требований к умениям.**

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа тренера-преподавателя).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

**Пример оценки детей 4-го года жизни:**

**высокий** – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

**средний** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

**низкий** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

#### **Оценка детей 7-го года жизни:**

**высокий** – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

**средний** – передают только общий характер, темп и метроритм;

**низкий** – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. (высокий, низкий)

*Примечание:* при подсчете итогов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

**высокий** – если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети – 1-го уровня сложности, старшие – 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно.

**средний** - если выполняет с некоторыми подсказками.

**низкий** – в случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как **высокий**. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это **средний** уровень развития памяти. Неспособность

запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) **низкий** уровень.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 5-6 года жизни – 2-го уровня сложности; 7-го года жизни – 2-го и 3-го уровня сложности; (в быстром и медленном темпе).

**Гибкость, пластичность** — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.).

В результате наблюдений и диагностики для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстраивается диаграмма или график показателей развития.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	1 год	
Теоритическая подготовка	5	опрос
Практическая подготовка (Хореография)	145	открытый урок
Аттестация	2	тестирование
Всего часов за 39 недель	152	

### Содержание программы Теоретическая подготовка

#### Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в СШ «Олимп»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

#### Тема № 2. Специфические особенности хореографического искусства

Искусство как форма общественного сознания. Хореография – вид искусства и специфическая форма общественного сознания. Выразительные средства хореографии. Взаимосвязь танца и музыки, танца и живописи, скульптуры. Танец и пантомима. Балет и танец. Виды и жанры танца в балете: классический, народно-характерный, историкобытовой, современная пластика и др. Балет как высшая форма хореографического искусства. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии. Хореографические формы балетного спектакля. Основы анализа

балетного спектакля.

### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.**

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Гигиена спортсмена. Польза витаминов. Закаливание организма. Вредные привычки, влияние их на организм. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

### **Тема № 4. Современное и современность на балетной сцене.**

Освоение хореографией конца XX века художественного опыта смежных искусств - музыки, изобразительного искусства, литературы, кино, цирка, эстрады. Расширение тематики балетов, обращение к коренным проблемам современности. Человек, его психология, духовный мир, нравственные идеалы

### **Тема № 5. Формирование джазового танца как особого вида сценической хореографии.**

Джаз танец как одно из популярных направлений в системе современной хореографии. Истоки и природа джаз-танца. Влияние различных танцевальных культур на формирование стилистики джазового танца. Особый интерес к «черному» танцу в начале XX века и его влияние на социальный (бытовой) танец. Появление первых спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Особенности развития джаз-танца в Европе и его влияние на классический балет.

## **Практическая подготовка (Хореография)**

### **Классический танец**

#### Экзерсис у станка

1. Battements tendus в «маленьких» и «больших» позах.
2. Battements tendus jetes:  
balancoir;  
в «маленьких» и «больших» позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies.
4. Battements fondus:  
с plie-releve на всей стопе;  
в разных позах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе.
6. Pas coupe на всю стопу.
7. Pas tombe sur le cou-de-pied.
8. Battements releves lents на 90 гр. в «больших» позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude, II arabesque.
9. Grand battements jetes во всех позах.
10. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.

#### Экзерсис на середине зала

12. Выученные у станка элементы переносятся на середину зала.
13. 4 и 5 port de bras в V позиции.
14. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону).

15. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Allegro
16. Temps soule по I; II; V позициям. 2.Changements de pieds.
17. Pas echappe на II позиции. 4.Pas balance.
18. Pas de basgue вперед.

### **Современный танец**

**Раздел «РАЗОГРЕВ»** состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

**В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ»** воспитанники учатся мышечному раскрепощению, добиваясь достаточной свободы позвоночника.

**В разделе «КРОССЫ»** - передвижение в пространстве и перенос центра танца в заданных комбинациях.

**В разделе «КОМБИНАЦИЯ И ИМПРОВИЗАЦИЯ»** - упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»), разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка (размер 2/4), однако возможна и медленная музыка (на 4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляции» и «Координации» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Кросс» (передвижение в пространстве) изучение шагов афро- джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

#### **Упражнения в партере.**

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.
2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
3. Закрепление мышечных ощущений собственных при исполнении джаз-танца.
4. Изолированная работа мышц в положении лежа.
5. Изолированная работа мышц в положении сидя.
6. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
7. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
8. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по шестой позиции.
9. По-очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
10. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
11. Выходы на маленькие мостики.
12. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
13. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
14. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

### Упражнения на середине зала.

1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
3. Изолированная работа головы в положении стоя.
4. Изолированная работа плеч в положении стоя.
5. Изолированная работа рук в положении стоя.
6. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
7. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
8. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
9. Упражнения на развитие гибкости позвоночника - техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.
10. Изучение движения Flat back.
11. Повороты – на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах и на одной ноге с passé.

### Аттестация

1. Формы проведения первичной и итоговой аттестации (групповая).
2. Порядок проведения аттестации (открытый урок)
3. Периодичность проведения (2 раза в год)

### Способы оценки результатов реализации программы

	Обучающиеся будут знать	Обучающиеся научатся
Первое полугодие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. единые требования о правилах поведения в хореографическом классе;</li><li>2. новые термины и элементы классического и современного танца.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. грамотно исполнять элементы классического и народного танца;</li><li>2. самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;</li><li>3. работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара</li></ol>
Второе полугодие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танца.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. владеть корпусом во время поворотов;</li><li>2. координировать положение рук во время больших прыжков;</li><li>3. владеть танцевальной техникой;</li><li>4. эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.</li></ol>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения хореографической подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
5.	Ковер гимнастический (13х13)	штук	1
6.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
7.	Пылесос бытовой	штук	1
8.	Секундомер	штук	2
9.	Станок хореографический	комплект	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	12

### 2. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1993. -207 с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. -СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с, ил.
3. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
4. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М., 1994.5.
5. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. - Кемерово. - Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
6. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Образовательная программа школы-студии «Фуэте». – Томск, ДТДиМ, 2009.
7. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
8. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 2014.
9. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 2005.