

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №3

Рекомендована  
Методическим Советом  
МАОУ Гимназия № 3  
Протокол № 6  
«24» 02 2020г.  
Председатель МС  
О.Ю. Белова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«ХОРЕОГРАФИЯ»

Направленность: художественная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст учащихся: 10 лет (4а класс)  
Срок реализации: 1 год (34ч.)  
Формы организации: очная

Автор-составитель:  
Алферова Ольга Николаевна,  
Педагог дополнительного образования

Инта  
2020

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса хореография, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.4.3172 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

### **Актуальность**

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Хореография является одним из необходимых составляющих музыкального - эстетического образования детей, приобщая подрастающее поколение к богатству и многообразию танцевального и музыкального творчества. Дает возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Духовное возвышение, вызванное стремлением как можно точнее выразить мысль, заложенную в музыкальном произведении при помощи художественного движения, в процессе погружения в мир прекрасного оказывает облагораживающее, положительное воздействие на личность ребенка в целом. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка. Систематические занятия танцем способствуют укреплению его здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы, учат координировать свои движения и владеть своим телом. Особая ценность танца заключается как раз в том, что физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются в единое целое. При этом понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве. Большое влияние занятия хореографией оказывают на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

**Новизна (отличительные особенности)**

Программа «Хореография» предназначена для развития музыкально-двигательной культуры на принципах органического слияния движения и музыки. Данная программа является модифицированной. Она разработана на основе программ: «Художественное движение», И.Е. Кулагиной, «Ритмика в школе» Ж.Е. Фирилевой, А.И. Рябчикова, О.В. Загрядской. В отличие от программы «Художественное движение», в программу «Хореография» добавлены разделы: «Народная хореография», «Классический и балетный танец» для достижения требуемых результатов и удовлетворения запросов, обучающихся и их родителей, в тоже время программа составлена для неспециализированных школ. В программе учтены принципы оптимального сочетания форм проведения занятий и методов художественного образования и эстетического воспитания.

**Классификация программы**

**Тип** – одноуровневая

**Вид по уровню усвоения** – стартовый

**Направленность** – художественная

**Форма обучения** - очная

**Категории учащихся** – 4а класс

**Режим занятий**–1 раз в неделю по 1 часу

**Вид занятий** – групповые

**Срок реализации программы**- 1 год

**Состав группы**- постоянный

Годы обучения (классы)	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов на учебный год
4а- класс	1ч.	34	34ч.
Всего часов:			34 ч.

**1.2 Цели и задачи программы****Цель:**

- гармоничное развитие обучающегося средствами музыкально - двигательной культуры,
- формирование основ знаний в области хореографии, культуры движений,
- воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

**Задачи:****Развивающие задачи:**

-содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.  
-способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.  
-совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

**Обучающие задачи:**

-способствовать расширению кругозора, знаний в области хореографической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки.

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания.
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях.
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

#### **Воспитательные задачи:**

- привить интерес к занятиям танцами.
- воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях.
- поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи.
- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцу.
- прививать навыки к здоровому образу жизни, личной и общественной гигиене, опрятности, в костюме и внешнем виде.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

4а класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Практика (интерактивные занятия)	
1	Танцевальная грамота.	1			Опрос, тест
1.1.	Вводное занятие.	1	1		
1.2.	Вальс – король бала.				
1.3.	Элементы бального танца.				
1.4.	Образцы бальных танцев.				
1.4.	Русские бальные танцы XIX века.				
2	Народно-сценический танец.	4		4	Показ кадрили на празднике «прощание с начальной школой»
2.1.	Элементы русского танца.	1		1	
2.2.	Вращательные движения.	1		1	
2.3.	Кадриль.	1		1	
2.4.	Упражнения на выстукивания.	1		1	
3	Основы бального танца.	7	1	6	Показ вальса на «Праздник мам» к 8 марта
3.1.	Вальс – король бала.	1	1	1	
3.2.	Рекомендации начинающим.	1			
3.3.	Вальс.	3		3	
3.4.	«Прощание с начальной школой»	2		2	
4	Современный танец.	3		3	Новогодний праздник.
4.1.	Массовый танец.	3		3	
5	Импровизации.	3		3	Творческое задание
5.1	Пластический этюд.			3	

6	Танцевальные композиции.	11		11	Отчетный концерт.
6.1.	Репетиционная работа.	8		8	
6.2.	Постановочная работа.	3		3	
7	Волшебный мир хореографии.	4		4	Показ, рассказ.
7.1.	Кадриль.	2		2	
7.2.	Наследие.	2		2	
8	Итоговое занятие	1	1		Подведение итогов.
	Итого:	34	3	31	

## Содержание

### Раздел 1. Танцевальная грамота.

Тема. 1.1. Вводное занятие.

Вальс – король бала.

*Теория:* Основные группы вальса.

*Практика:* основные и вспомогательные направления в танцевальном зале: лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к центру зала, спиной к центру зала, движение по диагонали.

Тема. 1.2. Элементы бального танца.

*Теория:* правила исполнения.

*Практика:* позицирук, позициног, pas marche, pas glisse, pas chasse, pas degage, balance, pas eleve, поклон.

Тема 1.3. Образцы бальных танцев.

*Теория:* реверансы и салюты, менуэт, гавот, полонез, мазурка, полька, краковяк, вальсы.

Тема.1.4. Русские бальные танцы XIX века.

*Теория:* вальс-мазурка, па-де-катр, миньон, фигурный вальс.

### Раздел 2. Народно-сценический танец.

Тема. 3.1. Элементы русского танца.

*Теория:* цели и задачи.

*Практика:* комбинации на середине зала: «моталочка с притопом», «ковырялочка с притопом», «веревочка», «кораблик», «молоточки» и др.

Тема. 3.2. Вращательные движения.

*Теория:* техника исполнения.

*Практика:* упражнения: круговращения стопы на полу, круговращения и поворот стопы опорной ноги, крутки по диагонали. Понятие «точка».

Тема. 3.3. Кадриль.

*Теория:* Кадриль – распространенный вид русской пляски.

*Практика:* фигуры кадрили: «Приветственная», «Проходочка», «Круговая», «Стенка на стенку», «На 4 угла», «Современная», «Задорная».

Тема. 3.4. Упражнения на выстукивание.

*Практика:* дробная дорожка, дробная дорожка с перескоком.

### Раздел 3. Основы бального танца.

Тема. 4.1. Вальс – король бала.

*Теория:* основные группы вальса.

*Практика:* основные и вспомогательные направления в танцевальном зале: лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к центру зала, спиной к центру зала, движение по диагонали.

Тема 4.2. Рекомендации начинающим.

*Теория:* танцевальная этика.

Тема. 4.3. Вальс.

*Практика:* позиции в паре, позиции ног, позиции рук, упрощенный правый поворот, перемена направлений (левая перемена вперед. Левая перемена назад), поворот по точкам, основной шаг, фигуры вальса.

#### **Раздел 4. Современный танец.**

Тема. 6.1. Массовый танец.

*Теория:* история возникновения, основные приемы.

*Практика:* разучивание танцев: «чарльстон», «рок-н-ролл», «акуна-матата».

#### **Раздел 5. Импровизации.**

Тема. 7.1. Пластический этюд.

*Теория:* музыкальной основой данного приема является жанр пьесы: исходя из него выбираются движения, «строится» их пластика.

*Практика:* работа в группах: на заданную музыкальную тему сочиняем этюд.

#### **Раздел 6. Танцевальные композиции.**

Тема 8.1. Репетиционная работа.

*Теория:* правила поведения в актовом зале, и на сцене ДК.

*Практика:* грамотное, четкое исполнение танцевальной композиции.

Тема 8.2. Постановочная работа.

*Теория:* размещение на площадке относительно предметов и друг друга.

*Практика:* разводка танца по движениям и по рисунку. Разучивание движений, разучивание комбинаций, танцевальных связок.

#### **Раздел 7. Волшебный мир хореографии.**

Тема.9.1. Кадриль.

*Теория.* Кадриль – квадратная, круговая, линейная, лансье.

*Практика:* работа в группе: сочиняем кадрильный этюд на заданную тему.

Тема 9.2. Наследие.

*Теория:* рассказ, показ видеоматериалов по теме: «Кадриль». Показ кадрили ансамбля танца им. Моисеева, «Ставропольская кадриль», Красноярский ансамбль танца.

### **1.4. Планируемые результаты**

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других детей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости).
- формирование навыка систематического наблюдения за исполнительским мастерством (Четкость, точность, музыкальность, ритмичность, пластичность).

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**

### **2.1 Календарный –учебный график программы**

Программа «хореография» 4а класс 1 раз в неделю.

**Учебный период:** с 06.09 по 22.05

**Количество учебных недель:** 34 учебные недели

**Продолжительность каникул:**

Осенние- с 28. 10 по 04.11

Зимние -с 28.12 по 08.012

Весенние с23.03 по 29.03

**Праздничные дни:**

24.02-праздничный день

8,9 марта –праздничные дни

1,2,9 мая- праздничные дни

### **Сроки контрольных процедур**

месяц	мероприятие	класс	деятельность
декабрь	Новый год	4а	«Акуна-матата», «Чарльстон», «Рок-н-ролл»
февраль	Поздравление мальчишек	4а	Танец-поздравление
март	«Праздник для мам»	4а	Вальс
апрель	Отчетный	4а	Танцевальная композиция

	концерт		
май	«Прощание с начальной школой»	4а	Танцевальные композиции, кадрили

### Календарный учебный график

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика учебной деятельности	Дата проведения занятия/факт
1	Вводное занятие.	1	Вальс – король бала. Элементы бального танца.	06.09/06.09
2	Бальный танец. Вальс.	1	Разучивание шага вальса, поворота по точкам, основной шаг по кругу.	13.09/13.09
3	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение материала. Разучивание фигуры «окошко» в паре.	20.09/20.09
4	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение. Постановка в паре, «баленсе».	27.09/27.09
5	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение. Разводка по «рисунку»: круг, колено, расход, «звездочка».	04.10/04./10
6	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение пройденного материала. Поворот девочки под рукой партнера.	11.10/11.10
7	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение пройденного материала.	18.10/18.10
8	Бальный танец. Вальс.	1	Повторение. Поворот в паре.	25.10/25.10
9	Постановка.	1	Разводка финала композиции.	08.11/08.11
10	Репетиционная работа.	1	Работа с танцем.	15.11/15.11
11	Репетиционная работа.	1	Закрепление пройденного материала.	22.11/22.11
12	Народно-сценический танец.	1	Повторение ранее изученного. Движения русского танца: «моталочка с притопом», «ковырялочка с притопом».	29.11/29.11
13	Народно-сценический танец.	1	Движения русского танца: «веревочка», «кораблик», «молоточки», вращения, повороты.	06.12/19.12
14	Народно-сценический танец.	1	Фигуры кадрили: «Приветственная», «Проходочка», «Круговая».	13.12/21.12
15	Народный танец.	1	Фигуры кадрили: «Стенка на стенку», «На 4 угла». Фигуры кадрили: «Современная»,	20.12/20.12



			«Задорная».	
16	Современный танец.	1	Разминка. Разучивание движений танца «Чарльстон». Разводка танца по движениям и по «рисунку».	27.12/27.12
17	Современный танец.	1	Разминка. Разучивание движений танца «Акуна-матата». Разводка танца по движениям и по «рисунку».	10.01/10.01
18	Современный танец.	1	Разучивание движений танца «Рок-н-ролл». Разводка танца по движениям и по «рисунку».	17.01/17.01
19	Постановка.	1	Разводка композиции.	24.01/24.01
20	Постановка.	1	Разводка композиции.	31.01/31.01
21	Репетиционная работа.	1	Работа с композицией.	07.02/07.02
22	Репетиционная работа.	1	Работа над техникой исполнения.	14.02/14.02
23	Репетиционная работа.	1	Работа над выразительностью исполнения.	21.02/21.02
24	Импровизации.	1	Формирование групп, подбор музыкального материала.	28.02/28.02
25	Импровизации.	1	Подбор движений, связок.	06.03/06.03
26	Импровизации.	1	Показ этюдов, обсуждение.	13.03/13.03
27	Волшебный мир хореографии.	1	Рассказ, показ видеоматериалов по теме: «Кадриль». Показ кадрили ансамбля танца им. Моисеева, «Ставропольская кадриль», Красноярский ансамбль танца.	20.03/20.03
28	Волшебный мир хореографии.	1	Виды кадрили. Формирование групп. Подготовка этюдов.	03.04/03.04
29	Волшебный мир хореографии	1	Подготовка этюдов.	10.04/10.04
30	Волшебный мир хореографии.	1	Показ этюдов.	17.04/17.04
31	Репетиционная работа.	1	Подготовка танцевальных композиций к празднику «Прощание с начальной школой».	24.04/24.04
32	Репетиционная работа.	1	Подготовка к празднику «Прощание с начальной школой».	08.05/08.05
33	Репетиционная работа.	1	Подготовка к празднику «Прощание с начальной школой».	15.05/15.05
34	Подведение итогов.	1	Итоговое занятие.	22.05/22.05
	ИТОГО	34		

## 2.2. Условия реализации

### Материально-техническое обеспечение:

Помещение, зеркала, магнитофон, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, компактдиски, инвентарь, костюмы.

### Методическое обеспечение:

Подборка бесед, подбор музыкального материала, разработка танцевальных композиций, участие в городских мероприятиях, конкурсах, фестивалях, посещение городских мероприятий.

### Организационное обеспечение:

Необходимый контингент учащихся, расписание занятий.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса:** фронтальный (раздельный, поточный, посменный), групповой, круговой.

**Приемы организации учебно-воспитательного процесса:** показ, объяснение, подводящие упражнения, углубленное разучивание, повторение упражнений (простое, вариативное), этап закрепления и совершенствования.

**Кадровое обеспечение-** педагог дополнительного образования образования. Общий трудовой стаж – 39 лет. Квалификационная категория – первая (приказ от 26.10.2017 года)

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для реализации программы используются разные виды контроля:

**Текущий** – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий.

**Промежуточный** – праздники, соревнования, конкурсы.

**Итоговый** – открытые занятия, концертные номера.

**Формой подведения итогов считать:** выступления на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, классных часах, отчетных концертах.

Форма контроля	Критерии
Викторина	Правильность ответа
Тест	Полнота ответа
Опрос	Использование дополнительной литературы
Практическое задание – показ <i>-комплекс упражнений</i>  <i>-проведение разминки</i>	Подготовить комплекс упражнений для различных групп мышц. Провести разминку.
Творческое задание- <i>импровизации</i>	Подбор музыки, движений, «танцевальных связок», исполнение, выдержанность стиля, соответствие музыкального и хореографического материала.
Концерт <i>Демонстрация танцевальных композиций на праздниках и отчетных концертах.</i>	Умение распределять площадку. Умение оценивать происходящее на сцене. Грамотное и эмоциональное исполнение танцевальных номеров.

## 2.5. Методические материалы.

### Образовательные технологии:

-технология полного усвоения. Авторы: американские психологи Кэррол и Блум

- поэтапная модульно-блочная технология по А.Я. Гальперину.
- здоровьесберегающие технологии
- использование игровых технологий.
- информационно-коммуникационные технологии.
- личностно-ориентированное обучение.

Хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владения культурой движения (гибкость, выворотность, пластичность).

Хореографические методы:

- метод разучивания по модулям (движение делится на простые части, и каждая часть разучивается отдельно);
- целостный метод разучивания (заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе);
- метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

Принципы дидактики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности.

Для реализации программы в работе с занимающимися применяются следующие методы:

- метод использования слова;
- метод наглядного восприятия;
- практический метод;
- игровой метод (на начальном этапе обучения).

Методические материалы:

- видеоматериалы с мастер-классами;
- открытыми уроками;
- концертными программами заслуженных коллективов России;
- презентации.

## **2.6.Список литературы**

1. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. Музыка и движение - Москва, 2002г.
2. Горский Б.А Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей.// Дополнительное образование - 2001. - № 1.
3. Ивановский Н.П. Бальный танец - Калининград, 2004г.
4. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2004г,
5. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2005г.
6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец - Москва, 2003г.
7. Лопухов А.В, Ширяев А.В, Бачаров А.И. Основы характерного танца - Санкт-Петербург, 2007г.
8. Ж. Е. Фирилева, А. И. Рябчиков, О В. Загрядская «Ритмика в школе» Ростов-на-Дону, 2014г.
9. Н. Тарасов «Классический танец» Москва, 1981г.
10. Н. П. Базарова «Классический танец» Ленинград 1984г.
11. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2004г,
12. Мур А. Бальные танцы - Москва, 2004г.

13. Мур А. Начальный курс танца - Москва, 2002г.

14. Роот З. Танцы с нотами - Москва, 2006г.

<http://skazochi.narod.ru>

<http://zvukoff.ru/a4503.html>

[http://it-n.ru/communities.](http://it-n.ru/communities)

[axp?cat\\_no=5025&lib\\_nj=23221&tmpl=lib](http://cat_no=5025&lib_nj=23221&tmpl=lib)

<http://www.za-pfrtoi.ru/>

<http://www.obruch.msk.ru>

<http://www.ed.ug.ru>

<http://www.school.edu.ru>

<http://www.edu.ru>

[http://www.edukation.rekom.ru/4\\_2000/aldoshina.htm.](http://www.edukation.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm)

<http://www.uroki.net/> <http://www.schoollessons.narod.ru>