

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 11 от 28.08.2024 года

Утверждена и введена в действие
с 1 сентября 2024 года
Директор МОУ Лицей г. Черемхово
_____ Е.В.Сафонова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия «Инсайт» »

Возраст детей: 10-14 лет.

Разработчик (и) программы:
Егунова Валерия Денисовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественной.

По уровню освоения базовой.

По форме организации групповой.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, современного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Новизна дополнительной образовательной программы «Хореография» основана на представлении хореографии во всем ее многообразии, что предоставляет более широкие возможности для творческого самовыражения обучающихся.

Отличительные особенности программы является укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, повышение эмоционального благополучия детей. Формирование у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формирование самостоятельного проявления своего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе.

Адресат программы. Программа адресована детям 10-14 лет. При реализации программы учитываются психические и физиологические особенности детей этого школьного возраста. Формируется способность к целенаправленному систематическому труду. Память и мышление имеют образный характер. Особое внимание уделяется

развитию двигательного аппарата. Формируются свойства личности: ответственного отношения к учебе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине. Нравственные качества становятся более устойчивыми.

В группу первого года обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению на добровольной основе. На вакантные места в группу второго года обучения принимаются дети соответствующего уровня подготовки. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу работы в день.

Цель и задачи программы

Цель: Развитие личности ребенка и его способности к творческому самовыражению средствами хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навык постановки корпуса, рук и ног;
- сформировать знания отличительных особенностей разных видов танца;
- познакомить с основами музыкально-ритмической грамотности;
- сформировать исполнительскую культуру и исполнительское мастерство;
- сформировать художественный вкус путем знакомства с лучшими образцами мировой танцевальной культуры.

Развивающие:

- развить творческие способности;
- развить физические качества и двигательные навыки;
- развить чувство ритма;
- развить психофизические способности.

Воспитательные:

- развить интерес к хореографическому искусству;
- приобщить к активному и здоровому образу жизни;
- воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
- помочь преодолеть страх перед выступлением на сцене.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения .

Личностные результаты.

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Метапредметные результаты.

- знать единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, и на сцене;
- знать требования к внешнему виду на занятиях;
- знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- знать хореографические названия изученных элементов.;
- уметь воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- уметь координировать свои движения;
- уметь исполнять хореографический этюд в группе.

Личностные результаты.

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;

- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Содержание программы 1 год обучения

Комплектование групп.

Знакомство. Набор детей. Распределение детей по группам.

Вводные занятия.

Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

Партерная гимнастика.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед и сокращаем.
- положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.
- упражнения на выворотность сидя и лежа «бабочка».
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.

Промежуточный контроль.

Открытое занятие.

Азбука музыкального движения.

Познакомить детей с элементами музыкальной грамоты: темп, ритм, жанр, характер, динамика, структура музыкального произведения через музыкальные игры и танцевальные этюды. Происходит формирование умения создавать музыкально – двигательные образы, целостно воспринимая музыку. Научить детей воспринимать динамические оттенки, как способ выражения характера музыки, ощущать роль темпа и его значение, учатся воспринимать ритм как организующее начало в музыке, знакомятся с музыкальными формами, учатся определять жанр музыки и передавать в танцевальных движениях их характерные особенности.

Промежуточный контроль.

Открытое занятие.

Основы классического танца.

Работа на середине зала. Классический экзерсис у станка.

Прыжки. 12 часов.

Работа на середине зала:

- постановка корпуса по I и II позициям ног;
- постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I , II, III; I пор де бра;

Классический экзерсис у станка (лицом к станку):

- постановка корпуса (ноги в VI позиции);
- постановка ног I, II, III, V.;
- деми плие по I, II, III позициям ног;

- батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног;
- релевэ по всем позициям ног;
- батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)

Прыжки :

- сотэ по I позиции ног.
- Трамплин.
- Поджатые.
- Разношка.

Промежуточный контроль.

Постановочная и репетиционная работа.

Подготовка концертных номеров, программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Отработка материала.

Партерная гимнастика.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрывание стопы в I позиции.
- продольный и поперечные шпагаты. упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- упражнения для развития гибкости;
- растяжки.

Основы классического танца.

Работа на середине зала. Классический экзерсис у станка.

Прыжки..

Работа на середине зала.

Основные шаги по кругу:

- бытовой и сценический ходы;
- переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку):

- деми плие по I,II,V позициям ног;
- гранд плие по I,II,V позициям ног;
- батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям);
- батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям)
- релевэ по всем позициям ног;
- пор де бра вперед, назад, в сторону по I,II,V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.

Работа на середине зала

- деми плие по I и II позиции ног;
- I и II пор де бра;
- позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
- аллегро (прыжки): по I,II позиции ног; шажман де пье;

Прыжки:

- аллегро (прыжки): по I,II позиции ног;
- шажман де пье;
- па эшапэ;

- СОРТЭ ПО ПОЗИЦИЯМ.

Промежуточный контроль.

Народно-сценический танец.

История возникновения и развития русского народного танца.

- Постановка корпуса.
- Позии рук и головы.
- Характерные русскому танцу шаги (переменный, с подскоком, с притопом шага).

Промежуточный контроль.

Постановочная и репетиционная работа.

Подготовка концертных номеров, программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Отработка материала.

Промежуточный контроль.

Посещение концертов, театров, выставок.

Итоговый контроль.

Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп	1	1		
2.	Вводное занятие	1	1		Беседа, анкетирование
3.	Партерная гимнастика	15	2	13	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный контроль	2		2	Открытое занятие
4.	Азбука музыкального движения	14	2	12	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный контроль	4	2	2	Беседа
5.	Основы классического танца				
5.1	Работа на середине зала. Экзерсис у станка (лицом к станку).	15	2	13	Педагогическое наблюдение
5.2	Прыжки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный контроль	1	1		Опрос
6.	Постановочная и репетиционная работа	35	5	30	Педагогическое наблюдение, концертные выступления

	Промежуточный контроль	2		2	Открытое занятие, анкетирование
7.	Посещение концертов, театров, выставок	5	5		Беседа, опрос
	Итоговый контроль	2		2	Отчетный концерт, зачет
	Всего часов:	102	22	80	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	34	72	102	3 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

- Хореографический класс с зеркалами;
- Раздевалка;
- Костюмерная;
- Магнитофон;
- CD-диски с музыкальными произведениями и учебными видеозанятиями;
- Коврики для занятий на полу.

Для занятий необходима специальная одежда.

Для девочек:

- Гимнастический черный купальник (короткий рукав);
- Резинка на талию шириной 3 см;
- Носки;
- Балетки черные;
- Балетки белые концертные;
- Туфли черные для народного танца;
- Волосы убраны в «кичку».

Для мальчиков:

- Футболка;
- Шорты;
- Носки;
- Балетки черные;
- Балетки белые (концертные);
- Сапоги черные для народного танца;

Формы аттестации

- - ежедневные наблюдения на занятиях;
- - контрольные занятия;
- - конкурсы;
- - диагностика мотивов посещения;
- - диагностические карты результативности обучения;
- - анкетирование.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится диагностика:

- *Входная.* Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень физических данных учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.
- *Промежуточная.* Она проводится в декабре на открытом занятии. И показывает динамику результативности освоения Программы.
- *Итоговая.* Проводится в мае на открытом занятии, по итогам которой обучающийся получает зачет/не зачет и переводится на следующий год обучения.

Контроль знаний и умений учащихся осуществляется через использование разных форм и методов:

- педагогическое наблюдение за ребенком во время занятий;
- текущий контроль знаний в процессе работы над упражнениями;
- мониторинг самооценки обучающихся;
- педагогический анализ участия обучающихся в различных массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях, мастер-классах;
- итоговый контроль умений и навыков при анализе работы

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте **«Результативность обучения»**, которая ведется по следующим показателям: **«Выворотность»**, **«Подъем стопы»**, **«Гибкость тела»**, **«Прыжок»**, **«Музыкально-ритмическая координация»** (Приложение 1).

Для самоанализа и отслеживания адекватности самооценки используется анкета **«Приобретенные знания и умения»** (Приложение 2). В которой учащиеся самостоятельно оценивают свой уровень освоения программы. Далее результаты сравниваются педагогом.

Для ознакомления с общими представлениями обучающегося о хореографии используется **«Анкета-знакомство»** (Приложение 3).

Для исследования мотивации родителей можно использовать анкету **«Мотивация родителей»** (Приложение 4).

Для удобства родителей разработана памятка **«Что необходимо для занятий»** (Приложение 5).

Методические материалы

На занятиях дети знакомятся с основами хореографического мастерства, музыкальной грамотой, принципами здорового образа жизни. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности. Подача материала основана на принципе последовательности и систематичности. Используемые методы и приемы обусловлены структурой урока:

- *Словесный метод.* Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, анализ выступлений, оценка.
- *Практический метод.* Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.
- *Наглядный метод.* Выразительный показ под счет, с музыкой.
- *Игровой метод.* Игры на развитие музыкально-ритмической координации, актерского мастерства.
- *Концентрический метод.* Возвращение к изученным движениям и композициям, но в более усложненном варианте.
- *Импровизационный метод.* Игры и упражнения с элементами импровизации.
- *Музыкальное сопровождение как методический прием.* Умелый подход к выбору музыкального материала для каждого упражнения позволяет научить ребенка согласовывать свои движения с музыкой.

Формы занятий

Форма организации деятельности обучающихся — групповая.

Формы проведения занятий:

- групповое занятие;
- беседа;
- наблюдение;
- репетиция;
- концерт;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- поход в театр (на концерт).

Форма обучения:

- Очная.
- Групповая.

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте «Результативность обучения», которая ведется по следующим показателям: «Выворотность», «Подъем стопы», «Гибкость тела», «Прыжок», «Музыкально-ритмическая координация» (Приложение 1).

Для самоанализа и отслеживания адекватности самооценки используется анкета «Приобретенные знания и умения» (Приложение 2). В которой учащиеся самостоятельно оценивают свой уровень освоения программы. Далее результаты сравниваются педагогом.

Для ознакомления с общими представлениями обучающегося о хореографии используется «Анкета-знакомство» (Приложение 3).

Для исследования мотивации родителей можно использовать анкету «Мотивация родителей» (Приложение 4).

Для удобства родителей разработана памятка «Что необходимо для занятий» (Приложение 5).

Литература:

Для педагога:

1. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие /Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина./ - Орел, 2007.
2. Боголюбка М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. - М., 1986.
3. Боголюбка М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. - М., 1982.
4. Вакулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль, 1999.
5. Волков Б. С. Психология младшего школьника: Учебное пособие / Б. С. Волков. М.: Пед. общ-во России, 2002.
6. Григорович Юрий Фотоальбом. «Планета», 1987.
7. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. - СПб.:СПбГУП, 2006.
8. Громова Е.Н. Из воспоминаний педагога-репетитора. Как я работала с детьми. - СПб.:СПбГУП, 2006.
9. Громова Е.Н. Образцы детских танцев из классических балетов. - СПб.:СПбГУП, 2006.
10. Зарипов Р.С. драматургия и композиция танца: взгляд из зрительного зала. – Новосибирск, 2008.
11. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М.: «Искусство», 1983.
12. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003
13. Кацер О.В., Коротаяева С.А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. - СПб.: ЛОИРО, 2007.
14. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. - М.: «ВЛАДОС», 2003.
15. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Ленинград, 1981.
16. Лисицкая Т.С. Ритм+пластика. - М.: ФиС, 1987.

17. Мессерер А.М. Танец, мысль, время. - Ленинград: «Искусство», 1992.
18. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом — Спб.: УМЦ «Аллегро», 1993.
19. Сапогов А.А. Апломб. – Спб.:СПбГУП, 2006.
20. Тагиров Г. Татарские танцы. - Казань: Татарское книжное издательство, 1960.
21. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения для школьников.
22. Уральская В.И. Природа танца. - М.: «Советская Россия», 1981.
23. Фридман Л. М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
24. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: «Искусство», 1985.
25. Шкрובה С.В. Искусство балетмейстера: теоретические основы. - Спб, 2007.

Для детей и родителей:

1. Асафьев Б. О балете. – Л.: издательство «Музыка», 1974.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Спб.: Лань, 2001.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Спб.: «Диамант», 1997.
4. Громов Ю.И. Воспитание танцем. – Спб.: СПбГУП, 2006.
5. Дункан А. «Моя жизнь», 1930.
6. Константиновский В.С. Учить прекрасному. – М.: Молодая гвардия, 1973.
7. Крэйн Уильям. Психология развития человека. 25 главных теорий. - Спб «Прайм-Еврознак», 2007.
8. Чернова Н.Ю. « От Гельцер до Улановой» - М: «Искусство», 1979.

Приложение 1

Диагностическая карта

№	Список детей	Выворотность		Подъем стопы		Гибкость тела		Прыжок	
		Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь

В — высокий; С — средний; Н — низкий;

Приложение 2

Приобретенные знания и умения

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5

2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Приложение 3

Анкета-знакомство

Имя _____

Фамилия _____

Сколько тебе лет _____

В каком классе ты учишься _____

Сколько лет ты занимаешься хореографией _____

Какие направления танца ты знаешь _____

Какие из них тебе больше нравятся _____

Каких знаменитых танцовщиков ты знаешь _____

Кем ты хочешь стать в будущем _____

Приложение 4

Анкета «Мотивация родителей»

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметив его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

- I. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия хореографией?
 - 1 Значительную.
 - 2 Второстепенную.
 - 3 Практически никакую.
- II. Ваш ребенок занимается в детском творческом объединении в отделении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?
 - 1 Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребёнка, морально поддерживаете ребенка).
 - 2 Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете, пошел ли он на занятия или нет).
 - 3 Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.
- III. Дали ли бы Вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом:
 - 1 Требуется значительные для вашей семьи материальные вложения?
 - A) Да.
 - B) Нет.
 - B) По ситуации.
 - 2 Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?
 - A) Да.
 - B) Нет.
 - B) По ситуации.
 - 3 Мероприятие нарушает Ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?
 - A) Да.
 - B) Нет.
 - B) По ситуации.
- IV. Готовы ли Вы участвовать в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок? А именно:
 1. Помогать педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива -

- А) регулярно;
Б) иногда;
В) практически никогда.
2. Помогать педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса -
А) регулярно;
Б) иногда;
В) практически никогда.
3. Посещать текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, консультации для родителей и т.д.) -
А) регулярно;
Б) иногда;
В) практически никогда.

Приложение 5

Памятка «Что необходимо для занятий»

Первый год обучения

Для девочек:

- Черный гимнастический купальник (короткий рукав);
- белая резинка на талию шириной 3 см.;
- белые носки;
- черные балетки (с отдельной подошвой);
- белые балетки (для концертных выступлений);
- все для прически (резинка для волос, шпильки, невидимки).

Для мальчиков:

- Белая футболка;
- черные шорты;
- белые носки;
- черные балетки (с отдельной подошвой);
- белые балетки (для концертных выступлений).