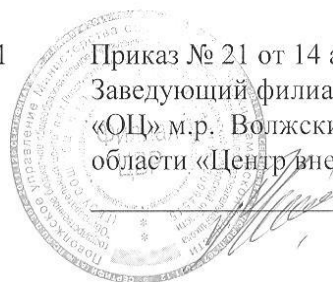


Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2020 года



Утверждено  
Приказ № 21 от 14 августа 2020 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ  
«ОЦ» м.р. Волжский Самарской  
области «Центр внешкольной работы»  
В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Азбука танца»**

Художественная направленность  
Возраст детей: 5-6 лет, 7-10 лет;  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Абрамова Екатерина Викторовна  
Шершнева Алла Валериевна

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Организация процесса обучения
3. Ожидаемые результаты
4. Учебно – тематический план. Содержание тем
5. Обеспечение программы
6. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Танец разукрашивает мою жизнь новыми красками,  
и я понимаю, что вижу мир не так как другие люди.  
Танцевальный Клондайк*

### **Актуальность программы**

В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, получению общего эстетического, морального и физического развития.

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. Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности.

На образовательные области «Искусство» и «Физическая культура» в учебном плане в начальной школе отводится в среднем 16,5% учебного времени, с 5-го по 9-й классы – 13,1%, в старших классах искусство вообще исключено из плана, а на физическое развитие отведено всего 5,5% учебного времени. И это при том, что именно эти предметы непосредственно направлены на физическое, эмоционально- нравственное, художественно-эстетическое развитие ребёнка. Ненормальность такого положения дел осознаётся не только педагогами-практиками и родителями, обеспокоенными односторонностью развития детей в современной школе, но и руководителями образования разных уровней.

Хореография - средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это

движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру, является источником здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения детей. Во-вторых – это искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

**Цель программы** содействие гармоничному развитию личности ребенка средствами ритмической гимнастики и танца.

**Задачи:**

- *воспитательные*: воспитывать личность ребенка, его гуманное отношение к людям, формирование в нем глубокого эстетического чувства. Воспитывать у учащихся любовь к музыке, умение передать содержание музыкального материала, сценического образа и все это объединить в движении. Воспитывать взаимодействие в парах, в группах, чувство локтя в танце в группе и коллективе.

- *развивающие*: развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности ребенка, умение чувствовать музыку. Развивать навыки самостоятельной творческой деятельности. Развивать индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в танцевальном коллективе. Развивать устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;

- *обучающие*: развивать способность к культурно-личностному самоопределению, приобщению детей к искусству, хореографии, развивать их художественный и эстетический вкус; сформировать представление о специфике разнообразных жанров танца; постановка корпуса, ног, рук и головы; сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;

сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;

В процессе обучения ребенку важно научиться свободно владеть своим телом, добиться четкой координации движения.

**Новизна программы** является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

**Отличительная особенность** программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности,

танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.). Программа является модульной.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ**

Обучение детей в возрасте 5-6, 7-10 лет.

Срок реализации программы 1 год.

1 группа детей - 15 человек.

Занятия 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (30 минут – одно занятие с одной группой для детей до 8 лет, от 8 до 10 лет – 45 минут);

Всего 108 часа в год.

### **Педагогические формы и методы, принципы работы по программе.**

#### ***Принципы обучения:***

Модульная программа «Азбука танца» первого года обучения и развития детей, основана на принципах непрерывного образования. Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих **принципов обучения:**

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Принцип дифференциации и индивидуального подхода;
- Принцип сотрудничества;
- Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

На занятиях используются физкультминутки.

#### **Формы работы:**

- беседа;
- слушание;
- наблюдение;
- упражнения;
- игры;
- работа в парах;
- самостоятельная работа,
- коллективная работа (сводные репетиции)

#### **Методические приёмы работы:**

- наглядный;
- словесный;
- практический.

## **3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Данная образовательная программа позволяет **спланировать образовательные результаты:**

## **1. Предметные:**

### ***Учащиеся должны знать:***

- а) правила выполнения изучаемых движений;
- б) названия элементов партерной гимнастики.
- б) основные музыкальные понятия – ритм, такт, темп.

### ***Уметь:***

- а) точно и правильно выполнять гимнастические упражнения;
- б) ориентироваться в пространстве;
- в) держать правильную осанку;
- г) владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы,
- д) работать в группе.

## **2. Личностные**

- а) воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умение добиваться цели;
- б) формирование эмоциональной культуры общения;
- в) формирование творческой, физически здоровой личности посредством танцевального искусства;
- г) воспитание художественного вкуса;
- д) воспитание чувства ответственности, дружбы, коллективизма.

## **3. Метапредметные**

### ***а) регулятивные:***

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок. Намечать способы их устранения. Осуществлять итоговый контроль деятельности.
- анализировать собственную работу; выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого.

### ***б) коммуникативные:***

- формирование навыков работы в коллективе;
- навыки овладения различными ролями;
- навыки активной позиции в коллективе.

### ***в) познавательные:***

- освоить язык жестов и движений, как основного средства хореографического искусства;
- познание многообразия танцевальных стилей, таких как, классический, народный, бальный, современный и т.д. танцы.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

## **Методы обеспечения программы.**

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

1. **Ознакомление.** Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
2. **Тренировка.** Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
3. **Применение.** Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

## **4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения**

№	Модули	из них		Всего
		теория	практика	
I.	ГИМНАСТИКА	1	31	32
II.	РИТМИКА	2	30	32
III.	ТАНЕЦ	1	43	44
	Всего часов	4	104	108

### **Модуль I. Гимнастика**

**Цель** развитие физических данных и выносливости ребенка.

**Задачи:**

- укрепить силу ног и стоп;
- развивать устойчивость, координацию и выразительность исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

### **Содержание тем 1 модуля**

**I раздел. Теория дисциплины. 1 ч.**

Основные задачи гимнастики:

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развивать силы мышц, укрепить суставы и повысить их подвижности;
- развивать выносливость и постановку дыхания;
- вырабатывать навыки высокой культуры движений.

**II раздел. Элементы партерной гимнастики. 15 ч.**

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 2 ч.

- «День — ночь»
  - «Змейка»
  - «Рыбка»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы - **2 ч.**
- вытягивание и сокращение стопы;
  - круговые движения стопой;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника - **2 ч.**
- «лодочка»;
  - «складочка»;
  - «колечко»;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса - **2 ч.**
- «ступеньки»;
  - «ножницы»;
4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава - **2 ч:**
- «Неваляшка»
  - «Passe' с разворотом колена»
5. Упражнения развивающие выворотность ног - **2 ч.**
- «Звездочка»
  - «Лягушка»
6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага - **3 ч.**
- «Боковая растяжка»
  - «Растяжка с наклоном вперед»
  - «Часы»

### **III раздел. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. 16 ч.**

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках - **3 ч.**

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках - **4 ч.**

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх—вперед и опускания вниз—вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх—в стороны и вниз—в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх—вперед и вниз—вперед;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;



- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

### 3. Упражнения на развитие поясничного пояса - 4 ч.

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд.

### 4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног - 5 ч. полуприседания;

- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

### **В конце второго модуля обучающиеся будут:**

- - знать правила исполнения изучаемых движений;
- - уметь точно и правильно выполнять гимнастические упражнения;
- - владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы.

## **МОДУЛЬ 2 РИТМИКА**

**Цель** – развитие у обучающихся навыков координации движений и музыкального слуха.

### **Задачи:**

- обучить основам музыкальной грамоты;
- развивать навыки координации движений и музыкального слуха.

## **I раздел. Теория дисциплины. 2 ч.**

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато-**1 ч.**
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер-**1 ч.**

## **II раздел. Музыкально-ритмические игры. 30 ч.**

- Упражнения, игры и метр- **6 ч:**

- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

2. Упражнения, игры и фразировка - **6 ч.**

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп - **6 ч.**

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:

- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:

- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

4. Упражнения, игры и динамика - **6 ч.**

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения - **6 ч.**

- Соотношение характеров музыки и движения

## **В конце второго модуля обучающиеся будут:**

- - иметь представление о двигательных функциях тела;
- - иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- - знать понятие «ритм»;
- - знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- - уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- - иметь навыки исполнения простых комбинаций.

## МОДУЛЬ 3 ТАНЕЦ

**Цель:** формирование танцевальных и коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- Учить правильному выполнению танцевальных движений и упражнений;
- Учить соотносить данные элементы с музыкальным сопровождением.
- Развивать навыки работы в парах, группах; навыки ориентирования в пространстве.

**I раздел. Теория дисциплины. 3 ч.**

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение» - 3 ч.

**II раздел. Ориентационно - пространственные упражнения. 15 ч.**

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»)- 15 ч.

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
- из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

**III раздел . Танцевальные элементы. 26 ч.**

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки-14 ч.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4-2 ч.

### 3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства-10 ч:

- 1) «Ширма»,
- 2) «Птичий двор».

#### **По окончании 3 модуля воспитанники должны:**

- знать основы музыкальной грамоты;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.

#### **Ожидаемые результаты по программе**

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

#### **Контроль и Оценка**

1. Отчеты о деятельности ансамбля проводятся в виде открытых занятий 2 раза в год: на новогоднем утреннике и на ежегодном сольном концерте.
2. Выступление на концертах, принятие участия в районных, областных, всероссийских и международных конкурсах фестиваля.
3. Тесты и итоговые задания
4. Диагностический комплекс: диагностические карты, таблицы, диаграммы
5. Портфолио обучающегося.

Важная оценка работы - отзывы самих обучаемых, их родителей, педагогов школ, которые помогают корректировать содержание программы в конце каждого учебного года.

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация. Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

### **Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>
<b>Балетные данные</b>	осанка выворотность танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	чувство ритма координация движений: нервная мышечная двигательная музыкально-ритмическая координация
<b>Сценическая культура</b>	эмоциональная выразительность создание сценического образа

#### **4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### ***1. Материально-техническое обеспечение***

- 1) Стулья-2 шт.
- 2) Стол-1 шт.
- 3) Спортивные маты-5 шт.
- 4) Лавки длинные-2 шт.
- 5) Станки, зеркала, гимнастические коврики
- 6) Наличие сценических костюмов для концертных номеров
- 7) Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек купальник для занятий и юбочка. Волосы у девочек собраны на затылке).

##### ***2. Методическое обеспечение***

- методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- литература по педагогике и психологии;
- методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии

- CD-диски

Во время занятий соблюдается температурный режим.

##### ***3. Кадровое обеспечение***

Реализация данной программы способствует наличию двух педагогов высокой квалификации в области хореографии имеющих специальное хореографическое образование, которые ежегодно повышают свое профессиональное мастерство на мастер-классах, конференциях и открытых уроках.

#### **5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Литература для педагогов.

1. Березина, В.А. Дополнительное образование детей России/ В.А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации.-Москва: Диалог культур, 2007.
2. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». М. 1964 г.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1964.
5. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
6. Костровицкая В. «Школа классического танца». М. 1964
7. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» С.-П., М., Краснодар, 2007

8. Тарасов Н.И. «Классический танец». М., 1971
9. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами». М., 1958 г.
10. Ткаченко Т. «Народные танцы». М., 1975
11. Устинова Т. «Русские танцы». М., 1975 г

Литература для учащихся:

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
3. Пасютинка В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1986.
4. Карп П. «Младшая муза» - М., 1997
5. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981