

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете  
протокол № 2 от 05.10.2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Художественная направленность  
«Радуга детства»

Автор – педагог дополнительного образования  
Полякова Наталья Викторовна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг  
2017 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) хореографического кружка «Радуга детства» составлена на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов НОО, Программы Министерства образования и науки, авторской программы Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. «Композиция и постановка танца», утвержденной МОП РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Данная ДОП предназначена для работы с учащимися 1 и 2 классов (младший школьный возраст 7 до 10 лет) по обучению основам хореографического искусства в режиме внеурочных занятий. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение учащихся, которое базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения, а также индивидуально-творческое самовыражение и составляет двигательную культуру человека. Правильная постановка рук, ног и головы, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика здорового и красивого движения.

### **Актуальности педагогическая целеустремленность программы**

Занятия хореографического кружка способствуют не только физическому развитию, они воспитывают в детях организованность и дисциплинированность, оказывают положительное влияние на развитие художественного вкуса детей, на рост их общей культуры и культуры поведения, а главное помогают формировать всесторонне развитую, творческую и эстетически образованную личность.

Занятия хореографией способствуют:

- ✓ выработке устойчивой правильной осанки;
- ✓ укреплению и развитию различных групп мышц;
- ✓ укреплению иммунитета;
- ✓ улучшению координации движений;
- ✓ воспитанию в детях чувства внутренней свободы;
- ✓ уверенности в себе;
- ✓ развитию умения правильно и красиво двигаться;
- ✓ развитию творческих способностей, воображения;
- ✓ развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса;
- ✓ речевому развитию;
- ✓ умению чувствовать и передавать характер музыки.

### **Направленность программы**

Художественно-эстетическое.

### **Цель программы**

Всестороннее развитие личности учащегося средствами формирования творческо-танцевальной индивидуальности и двигательной культуры.

### **Задачи программы**

**Образовательные:**

- ✓ обучение детей танцевальным движениям;
- ✓ формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- ✓ формирование умения ориентироваться в пространстве;

**Воспитательные:**

- ✓ формирование общей культуры личности ребенка;
- ✓ создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- ✓ привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

**Развивающие:**

- ✓ развитие у детей активности и самостоятельности;
- ✓ развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- ✓ развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- ✓ развитие исполнительских навыков в танце;

**Оздоровительные:**

- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ развитие ловкости, гибкости, координации движений;
- ✓ формирование осанки.

**Сроки реализации программы**

Учебный год: с 01.09.2017г. по 31.05.2018г. Количество занятий за год - 64 занятия. Учебная неделя: 2 занятия в неделю. Продолжительность занятий: 60 минут.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п.п.	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия и постановка основных танцевальных движений.	4	2	2
2.	Понятия координации движений, о позициях, об осанке. Постановка основных танцевальных поз рук, ног и головы.	6	2	4
3.	Классический танец, элементы бального танца. Термины классического танца.	12	2	10
4.	Основы народного танца. Термины народного танца.	12	2	10
5.	Эстрадный тематический танец. Термины эстрадных стилей.	12	2	10
6.	Творческие импровизации. Танцевально-импровизационные этюды и сценические	8	2	6

	танцы.			
7.	Постановка танцев. Отработка номеров к выступлениям.	8	-	8
8.	Отчётные концерты для родителей.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>52</b>

### Содержание курса

#### 1. Введение. Основные понятия и постановка основных танцевальных движений.

Инструктаж по ТБ и ПБ. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятия о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: азбука природы музыкального движения, постановка корпуса, позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

#### 2. Понятия о координации движений, о позициях, об осанке. Постановка основных танцевальных поз рук ног и головы.

Понятия о равновесии и координации. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Позиции рук. Упражнения для ног. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания.

#### 3. Классический танец, элементы бального танца. Термины классического танца.

Понятия о классике, классического танца, классических поз и позиций. Знакомство со стилистикой классического танца. Правила танцевального этикета. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Практическая работа: позы классического танца, танцевальные элементы классического танца. Подъём на полупальцы. Упражнения на освоение бальных элементов танца.

#### 4. Основы народного танца. Термины народного танца.

Понятия о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

### **5. Эстрадный тематический танец. Термины эстрадных стилей.**

Понятия о стилях эстрадных танцах и их элементах. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

### **6. Творческие импровизации. Танцевально-импровизационные этюды и сценические танцы.**

Понятия об импровизационных возможностях движений и понятия театрально-музыкальной культуры. Сценические танцы, развитие мимики, эмоциональной переменчивости и и внутреннего расслабления.

Практическая работа: упражнения на творческое воображение, на релаксацию. Элементы йоги. Выучивание характерных изобразительных элементов движений.

### **7. Постановка танцев. Отработка номеров к выступлению.**

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

### **8. Отчётные концерты для родителей.**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количество занятий за год - 64 занятий. Учебная неделя: 2 занятия в неделю. Продолжительность занятий: 60 минут.

#### **Форма обучения**

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения и индивидуально.

#### **Способ организации и условия реализации программы.**

Групповое занятие, количественный состав от 10 до 15 человек.

Для успешной организации и реализации программы, для грамотного усвоения и применения теоретического и практического материала должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы:

- ✓ теоретические знания: основные понятия о танцевальных позах и позициях, освоение терминологии танцора, знания безопасного исполнения упражнений и танцевальных движений;
- ✓ практические занятия: тренировочные упражнения и растяжки, постановки танцев в группе, отчетные концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

#### **Средства обучения**

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- ✓ светлый и просторный зал;
- ✓ музыкальная аппаратура;
- ✓ тренировочная одежда и обувь;
- ✓ сценические костюмы;
- ✓ реквизит для танцев.

Структура занятия: состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть занятия** занимает 10-15 минут от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально–подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

**Основная часть занятия** занимает около 40 минут от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний,

развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

**Заключительная часть занятия** длится 5-10 минут от общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия проводится рефлексия и самодиагностика.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

- ✓ знание классической базы (позиции ног, рук);
- ✓ уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш);
- ✓ освоить гимнастическую подготовку;
- ✓ освоить различные танцевальные движения;
- ✓ различать сильные и слабые доли в музыке, размеры 2/4, 3/4;
- ✓ добиться ритмичной и эмоциональной связи движений с музыкой;
- ✓ уметь в движениях передать характер и пластичность музыки.
- ✓ понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.
- ✓ уметь танцевать несколько танцевальных композиций, перевоплощаться;
- ✓ правильная организация здоровой двигательной жизни, положительного психологического настроения;
- ✓ функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

#### **V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

- открытые отчетные занятия для родителей в конце каждого полугодия (конец декабря, конец мая);

- участие в разно уровневых календарно-праздничных мероприятиях и конкурсах.

#### **VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА:**

1. О.Л. Киенко. Растяжка в хореографии.- Харьков, 2014.
2. З.Я. Роот. Танцы в начальной школе.-М: Айрис Пресс,2006.
3. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
4. О.В. Иванова Народные танцы.- Москва 2006год.
5. П. Мартен. Спортивная гимнастика.-Москва 2004год.
6. В.П. Коркин Акробатика. «Физкультура и спорт». 1989год.
7. О.Л. Киенко. Увлекательные танцевальные разминки.- Харьков, 2013.
8. О. Савчук. Школа танцев для детей. -Ленинград, 2010.

9. Антуанетт Сибли. Балет уроки шаг за шагом. Москва - Астрель, 2004.  
 10. Л.В.Бухвостова, С.А. Щекотихина. «Композиция и постановка танца» 2002г.  
 11. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». 2004.  
 12. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». 2004.

### Календарно – тематический план

Месяц	Дата	Наименование темы	Часы
Октябрь	03	Введение. Основные понятия и постановка основных танцевальных движений.	1
	06	Основные понятия и постановка основных танцевальных движений (закрепление).	1
	10	Понятия о координации движений, о позициях, об осанке. Постановка танца.	1
	13	Понятия о координации движений, о позициях, об осанке. Постановка танца (закрепление).	1
	17	Классический танец, элементы бального танца. Термины классического танца.	1
	20	Классический танец, элементы бального танца (закрепление). Постановка мини-сцен классического танца.	1
	24	Основы народного танца, основные танцевальные элементы народного танца. Термины народного танца.	1
	27	Основы народного танца, основные танцевальные элементы народного танца (закрепление). Постановка народного танца	1
	31	Постановка классического и народного танцев «Материнская любовь» и «В рощи пел соловушка». Отработка номеров к выступлениям.	1
	<b>Итого:</b>		
Ноябрь	03	Эстрадный тематический танец, элементы эстрадных танцевальных движений. Термины эстрадных стилей.	1
	07	Эстрадный тематический танец, элементы эстрадных танцевальных движений (закрепление) Постановка эстрадного танца.	1
	10	Эстрадный тематический танец с мамами «Мама». Постановка танцевальных позиций.	1
	14	Эстрадный тематический танец с мамами «Мама». Постановка всего танцевального номера.	1
	17	Постановка классического танца «Материнская любовь» и эстрадного тематического танца с мамами «Мама».	1
	21	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «День «Матери».	1
	24	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «День «Матери».	1
	28	Творческие импровизации. Закрепление пройденной терминологии.	1
	<b>Итого:</b>		
Декабрь	01	Эстрадный тематический танец. Закрепление основных танцевальных движений и понятий. Разучивание танца «Цирковые лошадки».	1
	05	Народный стилизованный танец. Закрепление основных танцевальных движений. Постановка танца «Цирковые лошадки».	1



	08	Танцы народов мира. Знакомство с терминологией танцев народов мира и жанровыми особенностями.	1
	12	Танцы народов мира. Основные элементы танцев народа мира. Разучивание танца «Пассадобль».	1
	15	Танцы народов мира. Отработка танцевальных поз и движений. Постановка танца «Пассадобль».	1
	19	Закрепление пройденных элементов и позиций всех танцевальных жанров.	1
	22	Постановка танцев «Цирковые лошадки» и «Пассадобль». Отработка номеров квыступлением и отчетному концерту..	1
	26	Отчетное выступление за первое полугодие..	1
	<b>Итого:</b>		
<b>Январь</b>	09	Танцевально- импровизационные игры на эмоциональную отзывчивость. Разучивание элементов танца «Ангелочки».	1
	12	Закрепление танцевальных навыков выступления на сцене. Разучивание танцевальных позиций в танце «Ангелочки».	1
	16	Отработка танца «Ангелочки», подготовка к выступлению.	1
	19	Подготовка к выступлению на социальном концерте «Рождественские вечера». Отработка танца «Ангелочки».	1
	23	Детский характерный танец. Виды шага, бега и движений (закрепление). Разучивание элементов танца «Ёжики».	1
	26	Детский характерный танец. Виды танцевальных движений (продолжение). Разучивание танца «Ёжики».	1
	30	Постановка танца «Ёжики». Закрепление сценических навыков.	1
<b>Итого:</b>			<b>7</b>
<b>Февраль</b>	02	Танцевально-импровизационные этюды.Работа с родителями. Разучивание основных элементов танца с папами «Доченька моя»	1
	06	Танцевально-импровизационные этюды. Работа с родителями (продолжение). Разучивание основных поз и позиций танца с папами «Доченька моя»	1
	09	Постановка танца с папами «Доченька моя» на сцене. Сценическая деятельность.	1
	13	Спортивный танец. Элементы спортивного танца простого типа. Подборка элементов к спортивно-танцевальным этюдам.	1
	16	Спортивный танец. Элементы спортивного танца более сложного типа. Работа с предметами спортивного танца.	1
	20	Постановка спортивно-танцевальных этюдов на сцене с предметами и без. Спортивно-танцевальные игры.	1
	23	Праздничный день	
	27	Комплексная постановка танцевальных номеров на сцене «Ёжики» и «Ангелочки». Закрепление сценических особенностей танцев.	1
<b>Итого:</b>			<b>7</b>
<b>Март</b>	02	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «Женский день».	1
	06	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «Женский день».	1
	09	Сценический танец. Особенности театрализованных танцев. Разучивание основных элементов танца «Аист на крыше»	1
	13	Сценический танец. Особенности театрализованных танцев (закрепление). Разучивание основных поз и позиций танца «Аист на крыше»	1
	16	Постановка танца «Аист на крыше» на сцене. Сценические особенности танца.	1

	20	Сценический военный танец. Разучивание основных элементов военного танца «Кукушка»	1
	23	Сценический военный танец. Разучивание основных поз и позиций военного танца «Кукушка»	1
	27	Сценический военный танец. Постановка военного танца «Кукушка» на сцене. Сценические особенности танца.	1
	30	Комплексная постановка танцевальных номеров на сцене «Аист на крыше» и «Кукушка». Закрепление сценических особенностей танцев.	1
	<b>Итого:</b>		<b>9</b>
<b>Апрель</b>	03	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов классического танца.	1
	06	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов классического танца (продолжение).	1
	10	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов эстрадного танца.	1
	13	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов эстрадного танца (продолжение).	1
	17	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов народного танца.	1
	20	Творческие импровизации с разучиванием более сложных элементов народного танца (продолжение).	1
	24	Комплексная постановка танцевальных номеров на сцене «Ёжики» и «Ангелочки». Закрепление сценических особенностей танцев.	1
	27	Комплексная постановка танцевальных номеров на сцене «Аист на крыше» и «Кукушка». Закрепление сценических особенностей танцев.	1
	<b>Итого:</b>		<b>8</b>
<b>Май</b>	01	Праздничный день	
	04	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «День «Победы».	1
	08	Отработка танцевальных номеров к выступлениям на «День «Победы».	1
	11	Закрепление основной терминологии и основных движений классического танца.	1
	15	Закрепление основной терминологии и основных движений народного танца.	1
	18	Закрепление основной терминологии и основных движений эстрадного танца.	1
	22	Сценическая постановка танцев «Ангелочки», «Ёжики», «Доченька моя» и «Аист на крыше». Отработка номеров к выступлению и отчетному концерту..	1
	25	Отчетное выступление за второе полугодие.	1
	29	Творческие импровизации, этюды и игры.	1
		<b>Итого:</b>	
<b>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>			<b>64</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2017-18 учебный год

**Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе МБОУ «Вещевская СОШ»**

### **Режим работы:**

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

### **Организация промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

11

Прошито и пронумеровано на  
листах

Директор МБОУДО «Дворец творчества»

*Е.С. Филиппов*

