

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**  
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
**ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО**

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47,  
ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458

☎ тел.(2-11-74)

Одобрено на заседании  
педсовета  
протокол № 1 от  
27.08.2020 г.

«Утверждаю»  
директор школы  
*И.В. Крымова* Крымова  
И.В.  
Приказ № 110 от  
31.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Хореографическое творчество. Лучики»  
Направление: общекультурное  
Срок реализации программы – 1 год  
(программа составлена для обучающихся 3-5 классов)

Программу составила : Абапольникова Г. М.

г. Белинский Пензенской области

2020-2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по общекультурному направлению «хореографическое творчество» с учащимися 3-5 классов направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. На гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС) основного общего образования на основании документа: Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011г. № 03 – 296 «Об организации кружковой деятельности ».

В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

### **1. Цель и задачи программы**

**Цель:** художественно-эстетическое воспитание обучающихся средствами хореографии и танца

#### **Развивающие:**

1. Развивать чувственно-эмоциональное, образное мышление и артистизм.
2. Развивать двигательные качества обучающихся.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать отношение к хореографии и танцу как к части культуры.
2. Воспитывать у обучающихся выдержку, самообладание, волю.
3. Обогащать музыкальный, этический, художественный опыт учеников.

#### **Обучающие:**

1. Обучать исполнению танцев разных жанров на уровне функциональной грамотности.
2. Обучать способам развития двигательных способностей организма и его расслабления.
3. Сформировать умения и навыки выполнения упражнений классического и партерного экзерсиса.

### **2. Актуальность программы**

**Хореография, танец** – искусства, любимое детьми. Танец играет немаловажную роль в воспитании человека. Это связано с его многогранностью, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны. Систематические занятия

хореографией развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность и элегантность. Танец – одно из средств эстетического воспитания. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве и заключена сила его воспитательного воздействия. Хореография предоставляет уникальные возможности телу и духу достичь творческой гармонии.

#### **Воздействие хореографии на организм ребенка:**

- 1) Укрепление опорно – двигательного аппарата.
- 2) Укрепление сердечно – сосудистой системы.
- 3) Укрепление дыхательной системы.
- 4) Развитие физических качеств.
- 5) Улучшение умственной и физической работоспособности.
- 6) Улучшение обменного процесса (ускоряет обмен веществ).
- 7) Снятие эмоционального стресса.

**Упражнения по согласованию движений с музыкой** позволяют глубже понять музыкально – двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определенном темпе, ритме. При этом развивается внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма.

**Упражнения хореографии** включают в себя позиции рук, ног и элементарные хореографические упражнения по позициям. (Эти упражнения являются подготовительными, необходимыми для овладения школой движений, освоения исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки).

### **3. Основные принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса**

Ценностью и целью педагогической деятельности в условиях обучения хореографии и танцу всегда должна являться личность ребенка. В основе учебно-воспитательного процесса должна лежать идея личностно-ориентированного подхода, идея признания личности развивающегося ребенка высшей социальной ценностью.

#### Педагогические принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:

1. Природосообразность – образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, способностями и возможностями.
2. Гуманистическая направленность образовательного процесса – оказание помощи любому ребенку в достижении успеха, соблюдение демократических взаимоотношений в коллективе.
3. Культурносообразность – воспитание на общечеловеческих ценностях: трудолюбии, уважении к культурному наследию предшествующих поколений и др.

#### **4. Методическое и дидактическое обеспечение**

Медиасредства (аудио и видеосредства):

1. Аудионосители: фонограммы для эстрадных танцев.
2. Видеоносители: материалы, демонстрирующие результаты обучения по программе и опыт работы других хореографических коллективов.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащенное зеркалами и станками.
2. Аудиомагнитофон и аудионосители для проведения занятий.
3. выполнять правильные позиции рук и ног, постановку корпуса.

Обучающиеся должны иметь опыт выступлений на внутришкольных мероприятиях.

Основная форма контроля: опрос, наблюдение, показательные выступления.

#### **5. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

##### **1 год обучения**

##### **Обучающиеся должны знать:**

1. понятия, виды хореографии, краткие сведения из истории танца;
2. понятия о двигательных способностях человека;
3. разные стили и характер танцев;
4. позиции ног и рук, правила постановки тела.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

1. правильно выполнить упражнения разминки;
2. слушать музыку и делать её краткий анализ;
3. разучивать частями (связки) танцы;

#### **6. Планируемые результаты освоения курса «хореографическое творчество»**

##### **Личностные результаты:**

1. Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
2. Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

### **Метапредметные:**

1. Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику.

### **Предметные:**

1. Формирование предметной компетентности в области хореографии: знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии, истории танцевального искусства, танцевальных жанрах.
2. Расширение эрудиции и кругозора.

## **Содержание учебного курса «хореографическое творчество»**

### **1. Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика**

#### **(5 часов):**

- Вводное занятие. Игры на знакомство.
- Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.
- Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
- Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
- Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
- Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

### **2. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (2 часа):**

- Знакомство на простых примерах с понятиями: шеренга, колонна, дистанция.
- Ходьба друг за другом по одному и парами. Перестроение на ходу в колонне.

### **3. Основные движения (6 часов):**

- Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.
- Основные позиции рук и ног. Основные положения корпуса, головы.
- «Маятник» - перенос веса тела с пятки на носок, с одной ноги на другую. Применение элемента в танцевальных движениях.

- «Противоход» - движение разноименных частей тела. Применение элемента в танцевальных движениях.

#### **4. Импровизация движений на музыкальные темы (3 часа):**

- Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
- Простейшие подражательные движения под музыку.
- Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.

#### **5. Элементы танца и простые танцевальные движения (4 часа):**

- Простой шаг – мягкий, перекатный, острый. Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег. Применение элементов в простых танцевальных движениях.
- Кружение через правое и левое плечо. Кружение на месте, на ходу. Простые и двойные приставные шаги вперед, назад, в сторону.
- Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку, на носок вперед, назад и в сторону. Плавное и резкое одновременное и поочередное движение руками. Применение элемента в танцевальных движениях.

#### **6. Элементы эстрадного танца (5 часов):**

- Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
- Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
- Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.

#### **7. Постановка танцевальных композиций (9 часов):**

- Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
- Соединение разученных частей в танец.

### Учебно-тематическое планирование на 1 год обучения (68 часов)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	10
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	10
3	Основные движения.	10
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	10
5	Элементы эстрадного танца и простые танцевальные движения.	10
6	Элементы эстрадного танца.	10
7	Постановка танцевальных композиций.	8

**Календарно - тематическое планирование по хореографии для обучающихся 3 -5 классов  
на 2020 – 2021 учебный год**

№	Наименование разделов и тем.	Дата занятий		Кол-во часов
		план	факт	
	<b>Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.</b>			
1.	Вводное занятие. Игры на знакомство.			2
2.	Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.			2
3.	Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.			2
4.	Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.			2
5.	Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.			2
	<b>Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.</b>			2
6.	Знакомство с понятием «танцевальные точки». Ориентация по точкам в зале. Повороты по точкам во время движения.			2
7.	Ходьба друг за другом с последующим перестроением в колонну, шеренгу. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре.			2
	<b>Основные движения.</b>			
8.	Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с поднимание носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.			2
9.	Основные позиции рук и ног. Основные положения корпуса, головы.			2
10.	«Маятник» - перенос веса тела с пятки на носок, с			2

	одной ноги на другую. Применение элемента в танцевальных движениях.			
11.	«Противоход» - движение разноименных частей тела. Применение элемента в танцевальных движениях.			2
12.	«Пружинка» и её применение в танцевальных движениях.			2
13.	Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка.			2
	<b>Импровизация движений на музыкальные темы.</b>			
14.	Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.			2
15.	Простейшие подражательные движения под музыку.			2
16.	Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.			1
	<b>Элементы танца и простые танцевальные движения.</b>			
17.	Простой шаг – мягкий, перекатный, острый. Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег. Применение элементов в простых танцевальных движениях.			2
18.	Кружение через правое и левое плечо. Кружение на месте, на ходу. Простые и двойные приставные шаги вперед, назад, в сторону.			2
19.	Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку, на носок вперед, назад и в сторону. Плавное и резкое одновременное и поочередное движение руками. Применение элемента в танцевальных движениях.			2
20.	Простые и сложные приставные шаги в сочетании с изученными техниками поворотов.			2
	<b>Элементы эстрадного танца.</b>			

21.	Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.			2
22.	Основные танцевальные движения под счет и под музыку.			2
23.	Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.			2
24.	Элементы пластики рук и корпуса.			2
25.	Изучение танцевальных элементов эстрадного танца.			2
	<b>Постановка танцевальных композиций.</b>			
26.	1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.			2
27.	2. Соединение разученных частей в танец.			2
28.	Постановка танцевальных композиций.			2
29.	Разбор и разучивание танцевальных элементов.			2
30.	Соединение разученных частей в танец.			2
31.	Разбор танцевальных движений эстрадного танца.			2
32.	Разбор танцевальных переходов.			2
33.	Разбор ритмического рисунка под счёт и под музыку.			2
34.	Отработка танцевальных постановок.			2

## Список литературы

1. В.П. Коркин «Акробатика»
2. Журнал «Dance»
3. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов. 1 часть»
4. Юлия Андреева «Танцетерапия»
5. Э.Г. Чурилова «Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников»
6. А.В. Щеткин «Организация театральной деятельности в дошкольном образовательном учреждении»
7. Е. И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников»
8. И.А. Шипилина «Хореография в спорте: учебник для студентов»
9. Пилатес (упражнения на растяжку мышц)
10. Ю.А. Бахрушин «История русского балета»
11. Н. Вашкевич «История хореографии»
12. И. Смирнов «Искусство балетмейстера»
13. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора»
14. С.С. Полятков «Основы современного танца»
15. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.»
16. «Искусство современного танца»
17. В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»
18. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»