



ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано  
на заседании экспертного  
совета  
от «30» 08 2024г.  
*И.А. Жаглина* зам. директора  
центра одаренных детей  
«Олимп»: И.А.Жаглина



УТВЕРЖДАЮ  
ВРИО директора  
ГАОУ «Лицей-центр одаренных  
детей «Олимп»  
*М.К. Канцыгова*  
«30» 08 2024г.

Направление: «Искусство»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Художественной направленности  
«Хореография»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: одноуровневая

Адресат: от 11 до 15 лет

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Амерханова Медина Александровна  
педагог дополнительного образования

СП Яндаре

2024-2025 уч.год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к искусству на любом качественном уровне (восприятие, познание, творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту. Занятия искусством создаёт благоприятные условия для творческого развития ребёнка, среди которых, хореография занимает особое место. Хореография как синтетическое искусство представляет собой полихудожественную систему развития и воспитания детей на основе слияния музыки и пластики, а также интеграции различных видов искусств (литература, живопись, театр, поэзия, музыка). Поэтому занятия танцем служит хорошей основой для успешного развития не только специальных художественных способностей, но и всеобщей универсальной способности к творчеству.

Занятия хореографией в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации.

Посредством знакомства школьников 5-9 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся в течение 1 года со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

**Направленность программы:** Данная программа «Хореография» относится к программам художественной направленности и создана для учреждений общего образования.

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** *модифицированная*

**Нормативно- правовая база:**

- 1) Конституция Российской Федерации.
- 2) Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- 3) Семейный Кодекс РФ.



- 4) ФЗ от 24 июля 1998 года № 124 ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- 5) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- 6) Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ).
- 7) Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 8) Устав ОУ.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время хореография в системе предметов дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественного вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала обучающихся. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся, и предоставляет возможность заниматься хореографией и участвовать в общешкольных и республиканских мероприятиях всем детям, желающим развивать свои танцевальные умения и навыки, но не имеющих особых танцевальных способностей или возможности заниматься на более углубленном уровне. Данная программа не требует специальных физических и хореографических данных у ребенка, что дает возможность каждому ребенку продолжить обучение хореографическому искусству и принимать участие в мероприятиях, согласно своему уровню развития и соответственно своим навыкам и умениям. Главная линия программы заключается в творческой самореализации ребенка. Она дает ребёнку и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей детей являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

**Отличительные особенности и новизна программы:** Отличительной особенностью данной программы является её комплексность – включая в себя различные виды танцевальной деятельности, т.е все основные направления хореографии классический, народный, современные танцы, дают возможность обучающемуся познать данное искусство от его истоков до современности, что способствует максимальному росту и развитию детей и подростков в данной сфере деятельности. Так как хореография — это искусство синтетическое, содержание программы неразрывно взаимосвязано с физическим и музыкальным воспитанием. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевальноритмическая гимнастика. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма юного дарования,



морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе включает ребенка в необходимый двигательный режим, создает положительный психологический настрой, возможность для самопрезентации и самореализации. Все это способствует укреплению здоровья детей и подростков, их физическому и умственному развитию.

Новизна данной программы заключается в интеграции таких направлений, как партерная гимнастика, ритмика, общефизическая подготовка в процесс изучения народно-сценического танца.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что используемые в программе формы, методы и средства обучения создают условия культурного, социального, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности каждого обучающегося. В программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей творческих способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, креативности, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского мастерства. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира. Программа «Хореография» позволяет ребенку реализовать себя, попробовать свои силы в разных танцевальных жанрах, стилях и направлениях.

**Адресат программы** Данная программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся с учетом возрастной категории обучающихся.

**Срок реализации** 1 год

**Цель программы** – развитие творческих способностей, коммуникативных и социальных компетентностей обучающихся средствами хореографического искусства.

**Задачи программы:** Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- 1) формировать двигательные умения и навыки, учить исполнять элементы классического и народного танца;
- 2) знакомить с хореографическими понятиями, учить основам музыкальной грамоты;
- 3) учить воспринимать музыкальные произведения и двигаться в соответствии с музыкой;
- 4) учить ориентироваться в пространстве класса, зала, сцены;
- 5) развивать координацию движений, кинестетическую память;
- 6) знакомить с жанрами хореографического искусства;
- 7) приобщать учащихся к мировой танцевальной культуре;
- 8) развивать артистизм; эмоциональную сферу;

- 9) развивать коммуникативные способности учащихся, самостоятельность в общении;
- 10) воспитать трудолюбие, выносливость, самодисциплину;
- 11) развивать физические данные, укреплять здоровье учащихся

### Содержание программы:

#### Раздел 1. Вводный

**Теоретическая часть.** Знакомство с программой на учебный год. План творческих мероприятий на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Утверждение расписания. Форма одежды. Введение в образовательную программу. Обсуждение репертуара на предстоящий учебный год.

**Практическая часть.** Знакомство с детьми. Просмотр детей с целью определения уровня их танцевального развития: пластики, наличия координации и музыкального слуха, уровень физической подготовки; наличия отклонений в работе двигательного аппарата.

#### Раздел 2. Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

**Теоретическая часть.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практическая часть.** Упражнения на выворотность ног и развитие осанки (сгибания, разгибания, повороты). Укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности рук, ног, тела. Упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов. Упражнения на растяжку и основы гимнастики на полу. Игровой стретчинг. Упражнения на растяжку и укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Приседания, прыжки.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### Раздел 3. Классический танец. Вальс

Классический танец - вид сценического танца, главное выразительное средство балетного искусства; система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры (Л. Д. Блок).

**Теоретическая часть:** История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения. Прослушивание музыки. Постановка школьного вальса. Характер, настроение, мелодичность, рисунок, оформление танца.

**Практическая часть:** Вальс на месте, вальсовый поворот. Работа парами. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу. Положение рук и ног, спины и головы. Разучивание рисунка танца. Отработка отдельных элементов без музыки под счёт.



Отработка движений под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности и слаженности. Отработка плавности и художественной выразительности.  
**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **Раздел 4. Народный танец**

Народный танец - один из древнейших видов искусств, который складывался и развивался под влиянием многочисленных условий жизни народа и отражает его характер, темперамент, культуру, менталитет.

**Теоретическая часть:** История испанского танца Фламенко. Особенности костюмов. Просмотр видеоматериалов. Основные движения. Характер, настроение, оформление танца.

**Практическая часть:** Постановка испанского народного танца Фламенко. Рисунок танца. Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, по счёт. Отработка движений без музыки и под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности, слаженности

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **Раздел 5. Национальный танец**

**Теоретическая часть.** Изучение истории национального ингушского танца. Манера и чувственность танца. Особенности танца и костюмов.

**Практическая часть.** Разучивание элементов национального ингушского танца. Разучивание шага. Положение рук. Работа кистями.

#### **Раздел 6. Эстрадный и современный танец**

**Теоретическая часть:** Основы современного танца, история его зарождения, основные стили и направления.

**Практическая часть:** Разучивание связок современного танца. Постановка танца для школьных мероприятий.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **Раздел 7. Концертная деятельность.**

**Теоретическая часть:** Правила поведения на сцене, за кулисами и в концертном зале.

**Практическая часть:** Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

**Форма контроля:** концерт, выступление на региональных мероприятиях

**Прогнозируемые результаты программы:** В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;

- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модери, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

**Учащиеся будут уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

**Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№	Раздел	Количество часов			Дата проведения	
		теория	практика	Всего	по плану	по факту
<b>Раздел 1. Вводный (2 часа)</b>						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2		
<b>Раздел 2. Ритмика и танцевально- ритмическая гимнастика (24 часов)</b>						
2	Упражнения на выворотность ног		4	4		

3	Упражнения на развитие осанки. Сгибания. Разгибания. Повороты		2	2		
4	Укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса (наклоны головы, вращение кистей, локтей и плеч), мышц брюшного пресса		2	2		
5	Укрепление и развитие мышц брюшного пресса, спины (наклоны в стороны и вперед, потягивания, круговые вращения корпуса)		2	2		
6	Развитие пластики. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.		2	2		
7	Развитие пластики. Упражнения для развития подвижности рук, ног, тела		2	2		
8	Развитие пластики. Упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов.		2	2		
9	Развитие пластики. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела		2	2		
10	Упражнения на растяжку.. Игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.		6	6		
<b>Раздел 3. Классический танец (48 часов)</b>						
11	История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.	2	22	24		
12	Вальс на месте, вальсовый поворот. Простой шаг с носка на носок		6	6		
13	Положение рук и ног, спины и головы. Отработка отдельных элементов.		2	2		
14	Характер, настроение, мелодичность, рисунок, оформление танца. Разучивание рисунка танца.		4	4		



15	Репетиция танца. Отработка плавности и художественной выразительности		6	6		
16	Отработка движений без музыки под счёт Отработка движений под музыку Репетиция танца. Отработка ритмичности и слаженности		6	6		

#### Раздел 4. Народный танец (49 часов)

17	История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения	2	12	14		
18	Постановка танцев народов мира разной национальности. Характер, особенности.	1	6	7		
19	Рисунок танца. Обсуждение костюмов. Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт		6	6		
20	Отработка движений без музыки и под музыку		4	4		
21	Отработка ритмичности, слаженности		6	6		
22	Оформление танца.		6	6		
23	Репетиция танца		6	6		

#### Раздел 5. Национальный танец (22 часа)

24	История национального танца и национального костюма. Просмотр видеороликов национального ингушского танца	2		2		
25	Разучивание отдельных элементов национального танца		4	4		
26	Отработка движений под счёт и под музыку		4	4		
27	Соединение выученных движений. Оформление танца		6	6		
28	Репетиция танца		6	6		

Раздел 6. Эстрадный и современный танец (16 часов)					
29	Теория. Основы современного танца, история его зарождения, основные стили и направления:	2		2	
30	Стили и направления современного танца		4	4	
31	Элементы современного эстрадного танца. Общие связки и вариации		4	4	
32	Разучивание современного танца. Репетиция		6	6	
Раздел 7. Концертная деятельность (19 часов)					
33	Правила поведения на сцене и в концертном зале.	1		1	
34	Участие в школьных мероприятиях		18	18	
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>169</b>	<b>180</b>	

#### Условия реализации программы:

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

- *кадровые*: требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;
- *материально-технические условия*: необходимо наличие специально оборудованного помещения, а именно учебной аудитории (зала) с качественным освещением в дневное и вечернее время; оснащенного музыкальной аппаратурой и мебелью и для хранения методической, справочно - информационной, учебной литературы (аудио и видеозаписей, др.); у обучающихся наличие специальной формы и обуви для занятий.
- *информационное обеспечение программы*: учебно-методические пособия; тематические папки по разделам программы; демонстрационный и раздаточный материал; инструкции по технике безопасности; диагностические методики.

**Методические материалы:** Методические рекомендации по реализации программы. В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения построен от простого к сложному и учитывает индивидуальные особенности обучающегося: физические, музыкальные, интеллектуальные и эмоциональные данные, уровень его



подготовки. Преподаватель должен добиваться от обучающихся грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевальных движений, умения определять средства музыкальной выразительности.

**Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

**Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

**Дидактический материал:**

специализированная литература;

- нотный материал;
- памятки;
- музыкальный материал (CD, флешка);
- мультимедийные материалы;
- видеоматериал.

**Формы аттестации.**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. В процессе обучения применяются следующие виды контроля обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.
4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях республиканского значения. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители итоги и оценивается работа детей за учебный год.

**Оценочные материалы:** Предметные результаты оцениваются педагогом на основании включенного наблюдения выполнения диагностических заданий в ходе открытого занятия. Диагностика показывает, на сколько ребенок освоил теоретическую и практическую части программы. Высокий уровень освоения программы заключается в умении правильно исполнять хореографические и трюковые элементы, наличии творческих достижений различных уровней, владении специальной терминологией и теоретическими знаниями по программе. Средний уровень освоения программы заключается в достаточно полном освоении программы с допущением незначительных ошибок при выполнении упражнений и не полностью раскрытых теоретических вопросов. Может сам указать на свои недочеты. Низкий уровень освоения программы заключается в допущении существенных ошибок, как в теоретических вопросах, так и в выполнении практических заданий. По каждому параметру выставляются баллы (по 10-балльной шкале), затем подсчитывается сумма баллов и среднееарифметическое значение по каждому учащемуся и определяется индивидуальный уровень освоения образовательной программы. В конце диагностики делаются общие выводы по группе в целом по уровню освоения программы. В выводах отражается количество учащихся по каждому уровню, %, анализ полученных результатов. 1 – 3 балла – минимальный уровень освоения программы (информационный) 4 – 7 баллов – средний уровень освоения программы (репродуктивный) 8 – 10 баллов – максимальный уровень освоения программы (творческий)

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Алфавит хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца., 2004
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
10. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
11. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987
12. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
13. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
14. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000



15. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976

#### **Инструкция по технике безопасности для педагога**

1. В течение учебного года систематически знакомить детей с правилами поведения на сцене, в общественном месте, о необходимости соблюдения правил дорожного движения.
2. В целях снятия статического напряжения мыть пол периодически.
3. Перед началом занятия проветрить класс.
4. Перед началом занятий педагог должен осмотреть учебный кабинет на предмет электробезопасности. В случае неисправности электропроводки, поломки розеток, выключателей, следует немедленно сообщить администрации, завхозу.
5. Запрещается оставлять учащихся в кабинете без присмотра, в случае травмы ребенка педагог должен оказать ребенку первую помощь.
6. Не поручать учащимся забираться на подоконники, самостоятельно открывать и закрывать окна.
7. Учащимся запрещается включать и выключать электроприборы.
8. Для предупреждения травматизма среди учащихся, на занятии дети обязательно должны быть в специальной форме и обуви, без украшений, в процессе занятий детям необходимо соблюдать дистанцию.
9. Педагог обязан проводить с учащимися инструктажи по технике безопасности при занятиях в учебном кабинете 3-4 раза в год и фиксировать содержание инструктажа в учебном журнале.

#### **Инструкция по технике безопасности для учащихся**

1. Общие требования безопасности:
  1. Два раза в год проходить медицинский осмотр и предоставлять педагогу справку с разрешением врача посещать занятия ритмикой.
  2. Проходить инструктаж по технике безопасности в начале каждой четверти.
- II. Требования к технике безопасности на занятиях:
  1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
  2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
  3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.
  4. Обязательно входить в танцевальный зал с гладко убранными волосами, забранными в пучок.
  5. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
  6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

