

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
города Обнинска

Принято на заседании методического совета  
от 02.09.2020 г.  
Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



М.А.Хоменко

приказ № 12/н от 02.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Азбука хореографии»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Нестерова Екатерина Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

г.Обнинск 2020 г.

1	ФИО автора, Должность, звание	Нестерова Екатерина Сергеевна, педагог дополнительного образования
2	Название программы	Программа дополнительного образования «Азбука хореографии»
3	Тип программы	Модифицированный
4	Направленность	Художественная
5	Где утверждена	
6	Сроки реализации	2019-2021 учебный год
7	Количество часов	272 часа в году
8	Уровень реализации	
9	Уровень освоения	Начальный, базовый
10	Ориентация на категории, учащихся	Выявление и развитие талантливых и одаренных детей
11	Цель программы и основное содержание	Способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию, формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.
12	Основные компетентности, формируемые у учащихся	Развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти Развитие внимания и наблюдательности Развитие эстетического вкуса, расширение кругозора Развитие профессиональных данных, танцевально- ритмической координации и выразительности.
13	Способ освоения	Репродуктивный и эвристический
14	Характеристика детей	Мотивированные дошкольники и младшие школьники 6-7 лет и 7-9 лет.
15	Место реализации	МБОУ ДО ЦРТДиЮ города Обнинска
16	Дата разработки	2019 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Программа «Азбука хореографии» ориентированна на детей дошкольного возраста 6-7 лет и младшего школьного возраста 7-9 лет. Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** программы «Азбука хореографии» – всестороннее развитие ребёнка, формирование творческих способностей, развитие индивидуальных качеств и физических данных, средствами музыки и хореографического искусства.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

#### **Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

#### **Воспитательные:**

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

В работе с детьми обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

### **Формы и режим занятий.**

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых и индивидуальных форм обучения:

- **групповые:** занятия проводятся по группам не более 10 человек в группе.
- **индивидуальные:** работа над этюдами, сольными концертными номерами, с детьми, не усвоившими материал во время занятия. Согласно учебному плану выделяется по 4 часа в неделю на каждую группу.

Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми, применяются следующие методы обучения:

- **Наглядно-образный:** В дошкольном возрасте у ребенка наиболее развито наглядно-образное мышление. Именно увидеть и попытаться повторить, вот главная задача ребенка не только на занятии, но и в реальной жизни.
- **Подражание:** Метод подражания признан наиболее эффективным методом преподавания для детей. Процесс обучения танцу можно рассматривать как форму подражания. В учебной деятельности у детей появляется возможность переносить увиденный образ на себя.
- **Словесный:** Прежде чем показать то или иное движение, педагог комментирует свой показ, выделяя наиболее важные моменты.
- **Игровой:** Игра является ведущей в деятельности дошкольников, поэтому игровой метод особенно применим в с малышами.
- **Наглядный:** Иллюстрации, просмотр видео, совместное посещение концертов, спектаклей.
- **Практический метод:** Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

- Умение исполнять танцевальные этюды и танцы
- Умение согласовывать движения со строением музыкального произведения
- Навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков, знание о массовой композиции, сценической площадки, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца
- Умение ориентироваться на сценической площадке
- Умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ
- Владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных
- Навыки перестраивания из одной фигуры в другую
- Владение навыками постановки корпуса, ног, рук, головы
- Навыки комбинирования движений
- Навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

### **Общие:**

- Дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;
- Каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;

- Родители интересуются занятиями детей;
- Педагог активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- Выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

**Главный ожидаемый результат:** овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

### **Форма контроля**

Важную роль в успешном течении всего учебно-воспитательного процесса играет объективная оценка знаний, умений и навыков. Контроль, за учебной и воспитательной деятельностью, должен быть систематическим, результаты аргументированными. Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на открытых уроках, выступлениях. Форма и содержание открытого урока определяется преподавателем. Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий. При этом обращается внимание на сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей.

### **Учебно-тематический план**

#### **Первый год обучения**

(возраст детей 6-7 лет)

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>		
	теория	практика	общее
1. Основы классического танца	4	46	50
2. Партерная гимнастика.	4	46	50
3. Танцевальные этюды, игры, танцы.	4	30	34
4. Итоговое занятие.	—	—	2
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>122</b>	<b>136</b>

## Содержание программы.

### Первый год обучения

#### Тема 1. Основы классического танца:

- Закрепление и ознакомление с новыми движениями классического танца -
- Поклон -
- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановка головы. -
- Постановка корпуса у станка (на середине). -
- Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу; -
- Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз, так же по очереди, круговые вращения плечами(вперёд, назад).
- Работа над выразительностью рук в позициях,подготовительная,1,2,3 .

#### Экзерсис у станка:

- Позиции ног- 1,2(разучивание 5позиции)
- Demi plie — по 1,2, 5позиции ног (лицом к станку)
- Grand plie – по 1,2 позиции ног (лицом к станку)
- Releve - по 1,2 позиции ног (лицом к станку)
- Battement tendu- по 1 позиции ног, в сторону, вперед, назад (лицом к станку)
- Battment tendu jete- по 1 позиции ног, в сторону, вперед, назад (лицом к станку)
- Passe par terre
- Rond de jambe par terre en dehors,en dedan
- Battements fondus (подготовка, лицом к станку)
- Battments frappe (подготовка, лицом к станку)
- Battement releve lents
- Grand battements jete
- Por de bras – перегибы корпуса
- Растяжка на станке
- Положение ног sur le sou-de-pied(обхватное, впереди, сзади)
- Pa de bourree (лицом к станку)

#### Экзерсис на середине зала:

- Позиции рук- подготовительное положение,1,2,3
- Прыжок temps leve saute по 1, 2, 5 позициям, ра echarpe

-Por de bras (подготовительное, первое и второе)

-Подготовка к chaones

### **Ознакомление детей с танцевальными рисункам**

#### **Рисунок танца «Круг»**

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, сплетённый круг(корзиночка),лицом в круг, лицом из круга, круг парами. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

#### **Рисунок танца «Колонна», «Линия»**

- 1.Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план)
2. Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих)

#### **Понятие «Диагональ»**

1. Перестроение из круга в диагональ
2. Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

### **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

#### **- Упражнение для стоп:**

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции,с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

#### **- Упражнение на выворотность:**

“Лягушка”, сидя с утяжелителями, с наклоном вперёд, лежа на спине, лежа на животе, колени на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

#### **- Развитие гибкости назад:**

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврике, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладонками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперёд и назад.

#### **- Силовые упражнения для мышц живота:**

“Уголок”: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### **- Силовые упражнения для мышц спины:**

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

#### **- Упражнения на развитие шага:**

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях

- **Шагаты:** прямой, на правую, на левую ногу с кубиков.

Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

### **Элементы акробатики**

Разучивание кувырков (вперёд, назад), различные виды перекатов, подготовка к колесу.

### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

Показ родителям выученного материала (открытые уроки), выступления, участие в совместной концертной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки**

К концу первого года обучения дети должны **знать**:

- Начало и конец музыкального вступления.
- Названия новых танцевальных элементов и движений.
- Правила исполнения движений в паре.

#### **Уметь:**

Откликаться на динамические оттенки в музыке

- Выполнять ритмические рисунки
- Реагировать на музыкальное вступление
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы
- Давать характеристику музыкальному произведению
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- Исполнять движения в парах, в группах
- Держаться правильно на сценической площадке.



## Учебно-тематический план

### Второй год обучения

(возраст детей 7-9 лет)

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	теория	практика	общее
1. Основы классического танца	3	47	50
2. Партерная гимнастика.	4	46	50
3. Танцевальные этюды, игры, танцы.	3	31	34
4. Итоговое занятие.	—	—	2
Итого:	10	124	136

## Содержание программы.

### Второй год обучения.

#### Тема 1. Основы классического танца:

Закрепление и ознакомление с новыми движениями классического танца -

Поклон -

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, головы.

-Постановка корпуса.

-Работа над выразительностью рук в позициях.

#### Экзерсис у станка одной рукой за станок:

-Позиции ног- 1,2,5(разучивание 4позиции)

-Demi plie — по 1,2, 5 позиции ног

-Grand plie – по 1,2,5 позиции ног

-Releve - по 1,2,5 позиции ног

-Battement tendu- по 5 позиции ног, в сторону, вперёд, назад

-Battment tendu jete- по 5 позиции ног, в сторону, вперёд, назад

-Passe par terre

-Rond de jambe par terre en dehors,en dedan

-Battements fondus

-Battments frappe

-Battement releve lents

-Grand battements jete

-Por de bras – перегибы корпуса

-Растяжка на станке

-Положение ног sur le sou-de-pied (обхватное, впереди, сзади)

-Pa de bourree

-Поворот soutenu

#### Экзерсис на середине зала:

- Demi plie — по 1 позиции ног
- Grand plie – по 1 позиции ног
- Battement tendu- по 1 позиции ног в сторону, вперёд, назад
- Passe par terre
- Battement releve lents
- Прыжок temps leve saute по 1, 2, 5 позициям, ра echarpe
- Changement de pieds (прыжок из 5 позиции в 5)
- Pas assemble
- Jete
- Por de bras
- Chaones (вращение)

### **Ознакомление детей с танцевальными рисунками.**

#### Рисунок танца «Круг»

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, сплетённый круг(корзиночка),лицом в круг, лицом из круга, круг парами, круг противход. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

#### Рисунок танца «Колонна», «Линия»

- 1.Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план)
2. Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих)

#### Понятие «Диагональ»

1. Перестроение из круга в диагональ
2. Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно и указав ведущих).

#### Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

#### Рисунок танца «Змейка»

- 1.Горизонтальная.
  2. Вертикальная.
- Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

### **- Упражнение для стоп:**

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно

развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции, с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

**- Упражнение на выворотность:**

“Лягушка”, сидя с утяжелителями, с наклоном вперед, лежа на спине, лежа на животе, колени на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

**- Развитие гибкости назад:**

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврике, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладонками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперед и назад.

**- Силовые упражнения для мышц живота:**

“Уголок”: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**- Силовые упражнения для мышц спины:**

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

**- Упражнения на развитие шага:**

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

**- Шпагаты:** прямой, на правую, на левую ногу с кубиков.

Сидя на прямом “полушпагате”, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в “лягушку” на животе.

Проделать все в обратном порядке.

### Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, различные виды перекатов, колесо.

### Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

### Тема 4. Итоговое занятие.

Показ родителям выученного материала (открытые уроки), выступления, участие в совместной концертной деятельности.

## **Требования к уровню подготовки**

К концу 2 года обучения дети должны знать и уметь:

- Особенности классического танца.
- Понимать специфику и нюанса исполнения движений классического танца.
- Уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- Выполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- Выполнять танцевальные комбинации классического танца.
- Ориентироваться на сценической площадке.
- Выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.

## **Материально-техническое оснащение:**

хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами

аудио-, видеотехника,

помещение для переодевания

танцевальная обувь, коврики

сценические костюмы

помещение для хранения костюмов

возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

## **Список литературы**

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
4. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
6. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
8. Коренева Т.Ф. Музыкально- ритмические движения 2части, центр Владос, 2001.
9. Попова М.Ф. Танцуют дети, Москва: †Советская Россия, 1989.
- 10.Власова В.А. Танцуют дети, Сыктывкар Коми книжное издательство, 1992.
- 11.Дзюба П.П. Сказки на сцене, Сердце отдано детям, Ростов на Дону: Феникс, 2005.
12. Ваганова Н. Основы классического танца. – М., 1980.
13. Базарова Н.П. Классический танец. – М., 1968.
14. Васильева В. Танец. – М., 1968.
15. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. – Л., 1986.15. Захаров Р. Сочинение танца. – М., 1989.
16. Методическая разработка для преподавателей хореографических школ. Классический танец. – М., 1989.
17. Преподавание хореографических дисциплин. Классический танец непрофессиональных коллективов. – Екатеринбург.