

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 11  
от «21» мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 216  
от «21» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПУТЬ К ТАНЦУ»  
(Хореографическая студия «Созвездие»)

Авторы (составители): **Борисов Артем Иванович,**  
**Семянникова Виктория Андреевна,**  
педагоги дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-8 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к танцу» художественнонаправленности ознакомительного уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Проект);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№196 от 09.11.18);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (№413 от 17.05.12);
- Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (от 03.07.12);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (СП 2.4.3648-20);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

### **Отличительные особенности программы**

Особенность программы состоит в том, что её разделы адаптированы к

возможностям детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Включает в себя разделы «Танцевальная азбука», «Элементы танцевальных движений», «Музыкально–ритмическая часть», «Партерный экзерсис», имеет общеразвивающий характер обучения. Программа построена на здоровьесберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики.

### **Принципы обучения:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возрастных особенностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала;
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков).

**Цель программы** - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

#### *Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

#### *Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

**Организационно-педагогические условия**      **Сроки реализации образовательной программы** – 2 года.

**Возраст учащихся, на который рассчитана программа** – 6-8 лет.

В группу 1 года обучения принимаются дети 6 лет. В группу 2 года обучения переводятся дети, освоившие программу 1 года обучения, и принимаются дети 7-8 лет.

**Наполняемость группы:** 1 год обучения – 12 человек, 2 год обучения 10-12 человек.

Набор учащихся проводится по определенным критериям:

- проверка музыкального слуха, посредством простукивания или прохлопывания заданного ритмического рисунка;
- выявление физических данных;
- желание ребенка научиться танцевать.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 144 часа по 72 часа в год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин.)

*Продолжительность занятий:*

<b>Год обучения</b>	<b>Ко-л занятий</b>	<b>Ко-л часов в неделю</b>	<b>Продолжительность академического часа</b>	<b>Общее кол-во часов за год</b>
1	2	2	30 мин.	72
2	2	2	30 мин.	72

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательной деятельности учащихся:**  
групповая.

**Формы занятий:** игра, учебное занятие, репетиция.

**Условия реализации программы:**

-оборудованный для занятий по хореографии класс (станок, зеркала,теплый пол);

- физкультурные коврики;
- резиновые мячи среднего размера;
- ПК, CD-плеер, телевизор с USB портом.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Предметные результаты освоения программы обучения.

*К концу 1-го года обучения дети будут знать:*

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

*будут уметь:*

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку;
- бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять элементы партерной гимнастики;

*К концу 2-го года обучения дети будут знать:*

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

*уметь:*

- давать характеристику музыкальному произведению;
- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.
- ориентировка в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнение движения в парах, в группах.

### **Личностные результаты освоения программы обучения**

*Результаты развития обучающихся:*

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

*Результаты воспитания обучающихся:*

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

**Система оценки результатов освоения программы**

Отчет о результатах по освоению программы планируется в виде открытого урока. Результаты отчётного мероприятия заносятся в зачётную ведомость.

Для анализа и мониторинга уровня освоения программы разработана диагностическая карта с критериями оценки. Учащимся, успешно освоившим программу, выдаётся свидетельство об обучении.

Промежуточная аттестация проводится в форме отчетного мероприятия. Итоговой аттестации проходит по окончании 2 года обучения.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам	
		1 год	2 год
1.	Вводное занятие «Знакомство с хореографией»	1	1
2.	Танцевальная азбука и изучение танцевальных элементов	26	26
3.	Партерная гимнастика	25	25
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	20	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие «Хореография – мир танца»	1	0,5	0,5	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	26	5	21	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика.	25	5	20	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	20	5	15	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>15,5</b>	<b>56,5</b>	

### 1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	25	4	21	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная	25	4 7	21	Педагогическое

	гимнастика.				наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговая аттестация
	ИТОГО	72	15,5	56,5	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

**Теория:** Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

**Практика:** Первичная диагностика. Беседа.

#### **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (26 час.)**

**Теория:** Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

##### **Практика:**

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса и пальцев;
- выполнение упражнений танцевальной азбуки, ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;

- хлопки;

- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;

- построение в круг;



- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (25 час.)**

**Теория:** Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

**Практика:** Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (20 час.)**

**Теория:** Методика исполнения основных движений.

**Практика:**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- Применение игр на занятиях.

## **II год обучения Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

**Теория:** Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

**Практика:** Первичная диагностика. Беседа.

## **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (25 час.)**

**Теория:** Правила выполнения упражнений. Последовательность.

**Практика:** закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами.
- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, выносоги на каблук. Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (25 час.)**

**Теория:** Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

**Практика:** знакомство с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение изученных упражнений партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (20 час.)**

**Теория:** Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 5. Итоговое занятие (1 час.)**

**Теория:** Вопросы и задания по разделам программы.

**Практика:** Подведение итогов за 2 год. Итоговая аттестация.

## Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

### «Путь к танцу»

	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
	Азбука хореографии и изучение танцевальных элементов	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (отработка упражнений)	Учебное занятие	Барышникова Т. Азбука хореографии. <a href="http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003">http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003</a> Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Видео материалы сайтов rutube и youtube <a href="https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/">https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/</a>
	Партерная гимнастика	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (отработка упражнений)	Учебное занятие	Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Методические пособия ЛГИК Видео материалы сайтов rutube и youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833">https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833</a>
	Танцевальные этюды, игры, танцы.	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (игра, отработка упражнений)	Учебное занятие, игра, репетиция	Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Методические пособия ЛГИК. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» <a href="http://yadi.sk/d/kjKYEjwENVTyD">http://yadi.sk/d/kjKYEjwENVTyD</a>

Обучение основывается на принципе последовательного прохождения материала, а также, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.

### **Список использованной литературы**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис Пресс, 2001, - 266 с.
2. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. - Ростов – на – Дону: «Феникс», 2003.
3. Зацепина, Мария. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: "Мозаика-Синтез", 2015.
4. Методические пособия ЛГИК, 1983 - 1987гг.
5. Роот, З.Я. Танцы с нотами для детского сада. - Москва, 2007.

### **Интернет – источники**

6. Видеоматериалы сайтов rutube и youtube
7. Упражнения на ритм  
<https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/>
8. Партерный экзерсис  
[https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc\\_JIk#t=833](https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_JIk#t=833)
9. . Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста»  
<http://yadi.sk/d/kjKYEjwENVTyD>
10. Музыки и учебный материал с сайта Хореограф.ком  
<http://www.horeograf.com/>

### Календарный учебный график к ДОП «Путь к танцу»

Сроки реализации ДОП	Количество часов	Выходные, праздничные дни	Периоды и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации	Сроки проведения итоговой аттестации	Режим занятий	Сроки приема на обучение по ДОП
<b>1 год обучения – 2021-2022 учебный год</b>  <b>Начало учебного года 01.09.2021.</b> <b>Окончание учебного года 31.05.2022.</b>	Общее количество часов – 72 часа.  Общее количество учебных недель - 36	<b>2021-2022 учебный год:</b> 4 ноября 2021 года – День народного единства 23 февраля 2022 года – День защитника Отечества 8 марта 2022 года - Международный женский день 1 мая 2022 года – Праздник Весны и Труда 9 мая 2022 года – День Победы	<b>2021-2022 учебный год</b> Зимние: 01.01.2022-09.01.2022	<b>2021-2022 учебный год</b> 3, 4 декада мая 2022 года	<b>нет</b>	1 занятие из 2 академических часов (академический час – 30 минут)  или 2 занятия по 1 академическому часу	С 15 августа по 15 сентября 2021 года  В течение года возможен набор на обучение при наличии вакантных мест.

В данном документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью

13 (тринадцать) ) лист 16

подписано \_\_\_\_\_ В.А. Баранова  
21.05.2021

