

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета  
протокол № 11  
от « 27 » мая 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
 А.Т. Моржинский.

Приказ № 297  
от « 09 » июня 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА ТАНЦА»

(Детский хореографический коллектив «КОЛОМБИНА»)

Авторы (составители): **Калганова Светлана Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

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

Срок реализации программы: **2 года (по 72 часа)**

Всеволожск

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука классического танца» художественной направленности ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. №10);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

Хореография – это вид искусства, который в наибольшей степени способствует всестороннему развитию детей, закладывая основы здоровья, гармоничного физического, умственного и эстетического развития. Благодаря этому данное направление всегда актуально с точки зрения организации полноценного досуга ребенка, способного наполнить его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием. Реализация программы введет детей в мир хореографического искусства, позволит им освоить начальный курс классического и народного танца.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – приобщение ребенка к искусству хореографии, развитие его физических и эстетических способностей через освоение азов ритмики, азбуки классического и народного танцев.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- обучить начальным движениям классического танца;
- формировать умение двигаться в ритме музыки;
- научить элементам народного танца;
- формировать согласованность танцевальных движений при групповом исполнении.

#### Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать эстетические чувства;
- развивать музыкальность;
- развивать фантазию, способность к импровизации.

#### Воспитательные:

- формировать интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать дисциплинированность и чувство коллективизма;
- формировать ответственное отношение к своей деятельности.

## **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации** программы – 2 года.

**Возраст учащихся** – 6 – 8 лет.

Программа включает в себя разделы *«Музыкально – ритмическая часть»* и *«Партнерный экзерсис»*, имеет общеразвивающий характер обучения, построен на здоровьесберегающих технологиях и игровой форме обучения.

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.

Для зачисления на программу необходима медицинская справка о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

**При приеме на программу происходит просмотр** по определенным критериям.

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

**Наполняемость групп** – до 15 детей.

## Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут)	Промежуточная (декабрь)
2	01.09	31.05		36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (40 минут)	

### Режим занятий

Два занятия в неделю по одному академическому часу (40 минут).  
Общее количество часов по программе – 144 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Форма занятия** – учебное занятие, репетиция, концерт.

### Условия реализации программы

Хореографический класс для занятий площадью не менее 80 м<sup>2</sup>, оборудованный станками и зеркалами, фортепиано, ПК, телевизор с USB.

### Планируемые результаты

#### *Личностные результаты:*

- ✓ физическое развитие и укрепление здоровья;
- ✓ формирование дисциплинированности, собранности и трудолюбия;
- ✓ интерес к хореографии, осмысленное отношение к танцу как художественному произведению.

#### *Метапредметные результаты:*

- ✓ умение работать в группе;
- ✓ способность оценить достоинства и недостатки собственной работы.

#### *Предметные результаты:*

- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ владение основами классического танца, знание основных правил исполнения движений;
- ✓ умение ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности.

## Система оценки результатов освоения программы

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль (начало учебного года)	Просмотр	Карта входящего контроля
Текущий контроль	педагогическое наблюдение; устный опрос; контрольный просмотр; технический зачет; открытое занятие;	
Промежуточная аттестация в конце 1 года обучения (май)	отчетный концерт	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговая аттестация в конце 2 года обучения	Отчетный концерт	Зачетная ведомость итоговой аттестации

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

В начале учебного года осуществляется входной контроль учащихся в форме просмотра, который проводится с целью определения физических данных и выявления уровня музыкально-двигательной подготовки.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

*"высокий"* – танцевальные навыки сформированы на хорошем уровне; ребенок правильно и четко выполняет упражнения экзерсиса, хорошо координирован, правильно и грациозно выполняет танцевальные движения; проявляет фантазию и самостоятельность при исполнении танцевальных этюдов;

*"средний"* – музыкально-двигательные навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений; хорошо контролирует свое тело; простые танцевальные движения выполняет правильно и четко;

*"низкий"* – интерес к занятиям неустойчивый, для достижения правильного исполнения упражнений экзерсиса и элементов танцев необходима поддержка педагога; контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, при выполнении танцевальных движений проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками танца.

Форма проведения промежуточной аттестации – открытый урок. Промежуточная аттестация проводится в конце 1 года обучения. Итоговая аттестация в мае.

На отчетные мероприятия приглашаются представители администрации ДДЮТ и школы, педагоги-хореографы отдела художественного творчества, родители учащихся.

Результаты отчетного мероприятия заносятся в зачетную ведомость.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Движения музыкально – ритмической части</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	наблюдение, технический зачет
2.1	Танцевальная разминка	6	-	6	
2.2	Движения на координацию	34	4	30	
<b>3.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	открытый урок
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**2 год обучения**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>Движения музыкально – ритмической части</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	наблюдение, технический зачет контрольный просмотр
2.1	Танцевальная разминка	6	-	6	
2.2	Движения на координацию	34	4	30	
<b>3.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	Наблюдение контрольный просмотр
<b>4.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	открытый урок, отчетное мероприятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**Продолжительность учебных занятий**

уровень	Год обучения	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия
1 уровень	1 год обучения	Партерный экзерсис.	1 час	30 мин
		Музыкально – ритмическая часть	1 час	30 мин
2 уровень	2 год обучения	Партерный экзерсис.	1 час	40 мин
		Музыкально – ритмическая часть	1 час	40 мин

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. Вводное занятие (1 час)

*Теория.* Беседа: «Хореография – мир танца». Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Движения музыкально-ритмической части (40 час)

#### 2.1. Танцевальная разминка (6 часов)

*Практика.* Определённый комплекс танцевальных и игровых упражнений, исполняемых на каждом занятии для разогрева и введения учащихся в атмосферу занятия (7 – 10 мин).

#### 2.2. Движения на координацию (34 часа)

*Теория.* Знакомство с разнообразием музыкально – ритмичных движений. Знакомство с музыкальными терминами, обозначающими темп и характер частей музыкальных произведений. Знакомство с пространственными точками зала.

*Практика.* Упражнения на координацию, ритмичность, ориентацию по точкам зала. Прохлопывание ритма. Освоение танцевальных шагов. Комбинации шагов на координацию. Комбинации на виды бега, подскоки. Маршевый шаг.

### 3. Партерный экзерсис (30 часов)

*Практика.* Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- упражнения для улучшения эластичности основных мышц тела: спины, плеча, предплечья, бедра, голени и стопы
- упражнения на исправление осанки
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- упражнения для развития гибкости позвоночника, поясничного, плечевого и коленных суставов
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного и голеностопного суставов

### 4. Итоговые занятия (1 час)

*Практика.* Проведение промежуточной аттестации в форме открытого урока (май).

## 2 год обучения

### 5. Вводное занятие (1 час)

*Теория.* Беседа: «Хореография – мир танца». Инструктаж по технике безопасности.

### 6. Движения музыкально-ритмической части (40 час)

#### 2.1. Танцевальная разминка (6 часов)

*Практика.* Определённый комплекс учебных и танцевальных комбинаций, исполняемых на каждом занятии для разогрева и введения

учащихся в атмосферу занятия (7 – 10 мин).

## **2.2. Движения на координацию (34 часа)**

*Теория.* Знакомство с Музыкальными ритмами. Знакомство с музыкальными терминами, обозначающими темп и характер частей музыкальных произведений.

Знакомство со строением тела человека – кости и мышцы.

Знакомство с методической грамотностью при освоении движений музыкально – ритмической части и партерного экзерсиса.

*Практика:* Комплекс упражнений на координацию, ритмичность, ориентацию по точкам зала, на умение слышать начало и окончание музыкальной фразы. Прохлопывание ритма. Освоение танцевальных шагов. Комбинации на прыжки с поворотами и координацию. Комбинации шагов на координацию. Комбинации на виды бега, подскоки. Маршевый шаг. Движения *ра* польки и галоп. Музыкально-пространственные упражнения.

## **7. Партерный экзерсис (30 часов)**

*Практика.* Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- упражнения для улучшения эластичности основных мышц тела: спины, плеча, предплечья, бедра, голени и стопы
- упражнения на исправление осанки
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- упражнения для развития гибкости позвоночника, поясничного, плечевого и коленных суставов
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного и голеностопного суставов

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

## **8. Итоговые занятия (1 час)**

*Практика.* Проведение промежуточной аттестации в форме открытого урока (декабрь). Итоговое отчетное мероприятие (май).

## Методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- информационно-рецептивный,
- репродуктивный,
- метод проблемного изложения.

Программа построена в соответствии со следующими **принципами**:

- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип прочности обучения, как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности (материал должен быть не только “пройден”, но и понят, и освоен учащимся).

В образовательном процессе используются следующие **образовательные технологии**:

*Здоровьесберегающие технологии.*

Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом (*координация, осанка, сила мышц, дыхательная система, и т.д.*)

*Технология личностно-ориентированного подхода.*

Эта технология позволяет учитывать возрастные, физические и нервно-психические особенности обучающихся, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого, а также неповторимость личности каждого ребенка.

*Технология обучения в сотрудничестве.*

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает групповую и индивидуальную работу.

*Информационно-коммуникационные технологии.*

В учебных занятиях для лучшего усвоения и закрепления предлагаемого учебного материала используются видеоматериалы для более яркого восприятия и запоминания названия движения, правил исполнения и его места в танцевальных комбинациях.

**Тип занятия:**

- комплексный (изучение, закрепление, совершенствование)

Раздел	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и интернет-источники
Музыкально – ритмические движения	<p>Групповые учебные занятия</p> <p>Возможно дистанционное обучение</p>	репродуктивный	<p>Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии.</p> <p>КПК по хореографическим дисциплинам.</p> <p>Обучение на курсах повышения квалификации по дополнительным профессиональным образовательным программам</p> <p>«Современные технологии хореографического образования», педагог Носихин А.Л.</p> <p>Балетная школа Вежновец – открытые уроки <a href="https://www.youtube.com/channel/UCPZkqqJpPimzawIhaPAcNZw">https://www.youtube.com/channel/UCPZkqqJpPimzawIhaPAcNZw</a></p> <p>Ритмика для детей 6 лет</p> <p>Тренер, автор методики: Сергей Залунин <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU&amp;t=64s">https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU&amp;t=64s</a></p> <p>Открытый урок хореографии (Школа танца Елены Морозовой, ДК "Октябрь", г. Подольск, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a9xyGf7uq5o&amp;list=PLbYhIn2xXznLlLapITFe8_FzNDUifwUx">https://www.youtube.com/watch?v=a9xyGf7uq5o&amp;list=PLbYhIn2xXznLlLapITFe8_FzNDUifwUx</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rP3JjF1LAJQ">https://www.youtube.com/watch?v=rP3JjF1LAJQ</a></p>
Партерный экзерсис	<p>Групповые учебные занятия, игра</p> <p>Возможно дистанционное обучение</p>	репродуктивный	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. <a href="http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003">http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003</a></p> <p>Ритмика для детей 6 – 7 лет. Силовой урок</p> <p>Тренер, автор методики: Сергей Залунин <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C_vgmw3tweI">https://www.youtube.com/watch?v=C_vgmw3tweI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=48yJRwGrRW0&amp;t=559s">https://www.youtube.com/watch?v=48yJRwGrRW0&amp;t=559s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-hE2xVIWP_c">https://www.youtube.com/watch?v=-hE2xVIWP_c</a></p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Ю «Танцетерапия» (М.; Диля 2015) Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис Пресс, 2001. – 266 с.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз
3. Гренлюнд Э., Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» ( СПб.: Речь, 2014
4. Зацепина М. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
6. Методические пособия ЛГИК. 1983 – 1988 гг.

### Интернет – источники:

1. Упражнения на ритм  
<https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/>
2. Партерный экзерсис  
[https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc\\_Jlk#t=833](https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833)
3. Танцевальная ритмика для детей. – Т. Суворова. Жанр: Детская музыка. – Санкт-Петербург, 2006. Продолжительность: 4ч.34мин.39сек.
4. Все ссылки по Материалам для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения на сайте коллектива выложены в группе ВК
5. Балетная школа Вежновец – открытые уроки  
<https://www.youtube.com/channel/UCPZkqqlpPimzawIhaPAcNZw>
6. Ритмика для детей 6 лет  
Тренер, автор методики: Сергей Залуниин  
<https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU&t=64s>
7. Открытый урок хореографии (Школа танца Елены Морозовой, ДК "Октябрь", г. Подольск,  
[https://www.youtube.com/watch?v=a9xyGf7uq5o&list=PLbyhIn2xxznLILapllTFe8\\_FzNDUifwUx](https://www.youtube.com/watch?v=a9xyGf7uq5o&list=PLbyhIn2xxznLILapllTFe8_FzNDUifwUx)  
<https://www.youtube.com/watch?v=rP3JjF1LAIQ>
8. Барышникова Т. Азбука хореографии.  
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003>
9. Ритмика для детей 6 – 7 лет. Силовой урок  
Тренер, автор методики: Сергей Залуниин  
[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_vgmw3twel](https://www.youtube.com/watch?v=C_vgmw3twel)  
<https://www.youtube.com/watch?v=48yJRwGrRW0&t=559s>  
[https://www.youtube.com/watch?v=-hE2xVIWP\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=-hE2xVIWP_c)

