

**Министерство образования Вологодской области
Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 9 января 2025 г.

Утверждаю
Директор АОУ ДО ВО
«ДООП «Лесная сказка»
А.В. Бакунин
«9» января 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 09.01-31.12.2025 г.

2025 г.

Содержание:

Пояснительная записка	3
Учебный план	4
Содержание программы.....	5
Оценочные материалы.....	5
Литература.....	5

Пояснительная записка

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительную роль отводится танцу. Выплеснуть энергию, заполнить свободное время, раскрыть себя через движение с помощью музыки - вот к чему стремится молодежь сегодня. Пробудить интерес к хореографическому искусству, традиционной культуре народов России и народов мира, научить красиво двигаться, стремясь к профессионализму - вот основные задачи студии.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело, выразить свои чувства. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радуют танцоров и зрителей.

Предлагаемая программа представляет собой поэтапную систему обучения детей в возрасте от 7 до 12 лет искусству хореографии.

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках эстетического воспитания детей. И музыкально-ритмическое воспитание в этом случае оказывается одним из стержневых видов деятельности, поскольку по природе является синтетическим, объединяющим музыку и движение. Характерной особенностью в работе студии является углублённое изучение разделов:

партерная гимнастика

азбука музыкального движения

основы танца

классический танец

сценическое мастерство

история хореографического искусства

Следовательно, учебно-воспитательная работа направлена на развитие профессиональных качеств, а воспитательный процесс ориентирован на разностороннее совершенствование мировоззрения и социально-психологических качеств.

Цель и задачи программы

Цель данной программы - развитие ребенка, привитие любви к искусству хореографии, формирование умений, способностей, качеств личности средствами музыки и ритмических движений.

Отсюда вытекают основные задачи:

научить технике танца

способствовать приобретению танцевальных навыков современного танца

воспитывать актерский аппарат

развить творческое мышление

развить творческую инициативу детей

организовать досуг участников студии.

Условия реализации программы:

наличие условий для занятий (зеркал, светлого и тёплого помещения)

наличие аппаратуры

наличие специалистов

Ожидаемые результаты:

- приобрести простейшие двигательные навыки
- улучшить физические возможности
- владеть сложной координацией
- свободно импровизировать
- выступление на концерте

Организационно-методическое обеспечение программы
(возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)

Программа рассчитана на период образовательно-оздоровительной летней смены. Для успешного освоения программы, численность детей в группе должна составлять не более 15 человек. Курс программы рассчитан на 15 академических часов.

Материально-техническое оснащение: хореографический зал, холл для танце, музыкальная аппаратура.

Обучение по программе проводится в очной форме.

Требования к педагогическим работникам:

Проводить обучение по программе может лицо с высшим профессиональным образованием или средним профессиональным образованием по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей профилю работы без предъявления требований к стажу работы.

Учебный план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		
2.	Ритмическая разминка	2		2	Выполнение практической работы
3.	Кросс	4		4	Выполнение практической работы
4.	Партерная пластика	2		2	Выполнение практической работы
5.	Постановочная работа	4		4	
6.	Итоговое занятие	2		2	
	ИТОГО	15	1	14	

Содержание программы:

Тема 1 Вводное занятие.

Познавательная беседа.

Знакомство с терминами.

Знакомство с инструкцией по технике безопасности.

Тема 2 Ритмическая разминка

-разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;

-вращение предплечьями;

-«Мельница» плечевой сустав;

-«Качели»;

-разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;

-вращение коленями;

-упражнения для таза и бедер

Тема 3 Кросс

Бег. Шаг Плавные переходы.

Тема 4 Партерная пластика

Комплекс динамических упражнений на гибкость. Складочка. Шпагаты.

Тема 5 Постановочная работа

Постановка танца в стиле «Диско».

Тема 6 Итоговое занятие

Показ поставленного танца.

Оценочные материалы:

Выполнение ритмичной разминки.

Выполнение плавных переходов.

Выполнение комплекса динамических упражнений на гибкость, складочки.

Выполнение ритмичной разминки

1. ходьба на месте в течение минуты;
2. подъемы рук с вытягиванием вверх, вниз;
3. вращательные движения головой в разные стороны;
4. наклоны в стороны;
5. повороты корпусом;
6. наклоны вперед с доставанием пола ладонями;
7. махи ногами вперед в положении стоя;
8. круговые движения плечами;
9. выпады руками;
10. махи ногами в положении лежа на гимнастическом мате;
11. прогибы спины, стоя на четвереньках;
12. прыжки на одной ноге;
13. бег на месте в среднем темпе.

Комплекс динамических упражнений на гибкость, складочки

Упражнения для плечевых суставов

1. Из разных исходных положений: руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, за спиной и др. Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и

поочередные; круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.

2. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку, выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками.
3. В положении «мост» покачивание вперед и назад, сгибая, выпрямляя ноги.
4. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем.

Упражнения преимущественно для позвоночного столба

1. Из разных исходных положений. Основная стойка, стойка ноги врозь: наклоны вперед, в стороны, назад, с различными движениями руками; наклоны вперед с захватом ног; повороты туловища; наклоны в сочетании с поворотами туловища; круговое вращение туловища;
2. Из седа: ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене: наклоны вперед; наклоны с захватом ног.
3. Из разных исходных положений: основная стойка, ноги врозь, стоя на коленях и др. наклоны назад.
4. «Мост» из положения, лежа на спине.

Упражнения преимущественно для тазобедренных суставов

1. Из разных исходных положений: основная стойка, стойка ноги врозь: поочередные махи ногами вперед, в стороны и назад с движениями руками.
2. Из широкой стойки, стопы развернуты пружинящие глубокие приседания.
3. Из положения выпада вперед и в сторону: пружинящие приседания; приседания с наклонами туловища.
4. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза: то же, но одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.

Комплекс статических упражнений на гибкость

- 1) И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:
 - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
 - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.
- 2) И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:
 - медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;
 - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.
- 3) И.П. – лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:
 - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.

Комплекс ОРУ на гибкость с большим резиновым мячом (для подготовительной части занятия)

1. И. п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - правую назад, прогнуться - вдох; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же с другой ноги.
2. И. п. - о.с, мяч вперед. 1 - выпустить мяч из рук, присед, в конце приседа поймать мяч; 2 - и. п.
3. И. п. - о.с, мяч вниз. 1-3 - наклон и прокатить мяч по полу влево вокруг прямых ног; 4 - и. п.; 5-8 - то же вправо.

4. И. п. - упор сидя сзади, мяч на голених у ступней. 1-2 - поднимая прямые ноги, перекатить мяч к туловищу; 3-4-опустить ноги и переложить мяч в и. п.
5. И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 - поворот туловища направо, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч на ладони левой руки; 3-4 - то же с поворотом налево.
6. И. п. - о. с, мяч перед грудью. 1 - прыжком выпад на правой; 2 - прыжком в и. п.; 3-4 - то же на левой.

Использованная литература

1. Базарова И., Мей В. "Азбука классического танца". Л.-М.: "Искусство", 1964.
2. Ваганова А. Основы классического танца. М.: "Искусство", 1963.
3. Буренина А. "Ритмическая мозайка". С.-Пб., 2000.
4. Ерохина О. "Школа танцев для детей". Ростов-на-Дону, 2003.
5. Организация студийных форм работы любительского художественного коллектива. Методические рекомендации.-М., Издательство ИМХО, 2004.
6. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. "Учите детей танцевать". М.: "Владос", 2004.
7. Гусев Г. "Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала" : Учеб. пособие для студ. вузов культуры и искусств.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.