

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» г. Клинцы Брянской области

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждаю  
Директор МБУДОЦТ  
Гиллизова Ю.Н.   
2023г.



**«Планета танца»**

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

Срок реализации – 1 год 80 ч  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Уровень программы: Ознакомительный  
Направленность: Художественная  
Автор: Рословец И. Б.  
Педагог дополнительного образования

г. Клинцы 2023г.

## **Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Конвенции о правах ребёнка, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Программа составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Хореография – искусство, любимое детьми, и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические и духовные качества. Эффективной представляется «собственная» хореографическая деятельность детей, где каждый ребёнок становится на время актёром, творчески осмысляющий происходящий процесс.

### **Направленность образовательной программы**

Программа «Планета танца» представляет дополнительный образовательный курс художественно–эстетической направленности

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления. Автором программы использовалась методическая литература, личный опыт работы.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

**Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического

творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

## **Цель и задачи**

**Цель программы:** способствовать художественно-эстетическому развитию подрастающего поколения в процессе освоения различных танцевальных направлений (классический танец, эстрадный танец, бальный танец).

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

### **Учебно-музыкальные задачи:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку
- опираться в обучении на основные принципы педагогики;
- осваивать основы эстрадного, классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

### **Развивающие задачи:**

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы. Приложение №2

## **Программа содержит разделы:**

- ритмика;
- танцевальная азбука;
- танцевальный репертуар.

**Раздел «Ритмика»** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также в раздел включены элементы аэробики, как тренажа, которые помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивают детей

ритмически, вносят в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений.

**Раздел «Танцевальная азбука»** содержит элементы классического, народного, эстрадного и балетного танца. Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

**Раздел «Танцы»** включает эстрадные, народные, балетные, современные танцы в обучающем варианте. Дополнительное включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и принимать участие в концертных выступлениях. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на профессиональном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

## **Особенности приёма детей**

В ансамбль современного танца «Акварель» на обучение по программе «Планета танца» принимаются все желающие без специальной подготовки. Необходимо подтверждение от врача, что ребёнок физически здоров.

## **Форма и режим занятий**

Программа «Планета танца» рассчитана на 1 год занятий с детьми возраста 5-7 лет. Объем часов в год составляет с группами – 80 часов.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и

его элементов; отработка композиций и т.д.  
Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

**Заключительная часть занятия.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### **Оценка эффективности занятий**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровни владения навыками
10	высокий
9	

8	средний
7	
6	
5	низкий
4	
3	
2	
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в Центре детского творчества предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, разработанных педагогом дополнительного образования, с уровнями хореографической подготовки.

### **Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>
<b>Балетные данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осанка</li> <li>- выворотность</li> <li>- танцевальный шаг</li> <li>- подъем стопы</li> <li>- гибкость</li> <li>- прыжок</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство ритма</li> <li>- координация движений:</li> <li>- нервная</li> <li>- мышечная</li> <li>- двигательная</li> <li>- музыкально-ритмическая координация</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоциональная выразительность</li> <li>- создание сценического образа</li> </ul>

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.
- Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.
- Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).
- Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
- Музыкально – ритмическая координация
- Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров,  
определяющих эффективность хореографической подготовки  
на всех этапах**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Балетные данные</b>	- Хорошая осанка  - Отличная	- Не очень хорошая осанка	- Плохая осанка  - Выворотность в 1 из 3

	<p>выворотность (в бедрах, голени и стопах)</p> <p>- Танцевальный шаг от 120<sup>0</sup></p> <p>- Высокий подъем стопы</p> <p>- Очень хорошая гибкость</p> <p>- Легкий высокий прыжок</p>	<p>- Выворотность в 2 из 3 суставов</p> <p>- Танцевальный шаг 90<sup>0</sup></p> <p>- Средний подъем</p> <p>- Не очень хорошая гибкость</p> <p>- Легкий средний прыжок</p>	<p>суставов</p> <p>- Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></p> <p>- Низкий подъем</p> <p>- Плохая гибкость</p> <p>- Нет прыжка</p>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<p>- Отличное чувство ритма</p> <p>- Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</p> <p>- нервная</p> <p>- мышечная</p> <p>- двигательная</p> <p>- Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<p>- Среднее чувство ритма</p> <p>- Координация движений 2 показателя из 3</p> <p>- Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<p>- Нет чувства ритма</p> <p>- Координации движений 1 показатель из 3</p> <p>- Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</p>
<b>Сценическая культура</b>	<p>- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</p> <p>- создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в</p>	<p>- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</p> <p>- Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</p>	<p>- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</p> <p>- Не может создать сценический образ</p>



	нужный образ		
--	--------------	--	--

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

### **Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципы:

- **принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).
- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Данная программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения на хореографическом отделении границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

### **Методическое обеспечение программы**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические **принципы**:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

#### **Принципы** дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой.

#### **Приемы:** \_\_\_\_\_

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Техническое и дидактическое обеспечение занятий**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий

### Учебный план по программе «Планета танца»

СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ

№	Наименование разделов	теория	практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-
2	Ритмика	-	24

ДЕКАБРЬ – МАРТ

3	Танцевальная азбука	12	20
---	---------------------	----	----

МАРТ – МАЙ

4	Танцы	8	14
	<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>58</b>

### Содержание программы :

#### 1) Ритмика

Прыжки, ходьба на носках, пятках, бег, упражнения для головы (наклоны, растяжения, повороты), корпуса (наклоны, растяжение), рук (сгибание кистей, круговые вращения, напряжение и расслабление мышц рук) и ног (высокие полупальцы, вращение стопы,

шаг с высоким подъемом ног) и т. п. **Музыкальные игры** с целью выявления внимания, реакции, актерских способностей: «Приглашение», «Бабочки», «Танцующие звери», «Манекены», «Мультишки» и др.

## 2) Танцевальная азбука

**а. Классический экзерсис:** постановка корпуса, позиции ног (6-1, 2-3), позиции рук (подготовительная – 1-2, переходы из одной позиции в другую), деми плие, батман тандю, пор де бра для рук и корпуса.

**б. Бальный танец:** из истории танцев фигурный вальс, сударушка, самба, ча-ча-ча. подготовительные упражнения к танцам фигурный вальс, сударушка, самба, ча-ча-ча.

**с. Эстрадный танец:** элементы квадратных танцев, танцев со сменой партнеров, шаги по кругу, подскоки, шаги польки и риллио и т. д.

3) **Танцевальная практика:** Разучивание отработка парных танцев эстрадного и бального направления. Практика выступлений на сцене.

## Ожидаемые результаты

К концу обучения по программе «Планета танца» воспитанники должны:

- владеть основами классического, эстрадного и бального танца;
- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
- уметь импровизировать под любое музыкальное произведение;
- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе; знать основы этики поведения в танцевальном зале,
- совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства.

## Список используемой литературы:

1. Бальный танец для школьников: Методические рекомендации и программа -М: Всесоюзный научно-методический центр народного творчества и культурно-просветительской работы, 1984-39с
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
3. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
4. Современный бальный танец: Пособие для студентов институтов культуры./ Под ред. В.М. Стриганова и В.Н. Уральской - М., 1978-431с.

## Приложение №1

### **Предупреждение травматизма на занятиях хореографии.**

Танец помогает нам развиваться физически и духовно, нужно только правильно распределять нагрузку, с учетом своих физических возможностей. Воспитание силы и выносливости в любом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Занятия должны быть систематическими с правильным распределением нагрузки, под руководством опытного хореографа. Педагог-хореограф уроки всегда планирует. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

#### Травмы и их профилактика.

В обязанности педагога входит профилактика травм за счет тщательной подготовки к проведению занятий.

К причинам возникновения повреждений относят:

1. неправильную организацию тренировочного процесса, недостатки в методике ведения занятий;
2. неблагоприятные условия окружающей среды, неудовлетворительное состояние помещений для занятий;

3. нарушение занимающимися техники безопасности выполнения элементов, неудовлетворительное состояние обуви занимающихся, нарушение правил врачебного контроля.

Профилактика травм включает:

Анализ индивидуальных особенностей человека:

- возраст, выбор интенсивности и продолжительности нагрузки;
  - вес, выбор амплитуды и скорости движений;
  - общее состояние организма, запрещается тренировка в случае заболевания;
  - образ жизни, выбор нагрузки в соответствии с наличием или отсутствием стресса
- ;• уровень тренированности, выбор нагрузки в соответствии с физическими качествами занимающихся и их психическими возможностями;
- техническая подготовленность, выбор координационной сложности и техники движений с учетом уровня технического мастерства.

## Приложение №2

### План воспитательной работы объединения дополнительного образования

#### «Планета танца»

Название воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Время проведения	Ответственный
Духовно – нравственное воспитание	Беседа «Правила личной гигиены для танцоров»	Сентябрь	Рословец И.Б.
Художественно-эстетическое воспитание	Игровая программа «Веселые старты по хореографии».	Октябрь	Рословец И.Б.
Гражданско-патриотическое воспитание	« Я гражданин народного единства»	Ноябрь	Рословец И.Б.
Художественно-	Новогодний праздник	Декабрь	Рословец И.Б.

эстетическое воспитание	«Дед Мороз и все-все-все»		
Физкультурно-оздоровительное и экологическое воспитание	Посещение ледовой арены «Танцюю на катке»	Январь	Рословец И.Б.
Духовно – нравственное воспитание	Беседа – Часы общения «Культура поведения в общественных местах»	Февраль	Рословец И.Б.
Художественно-эстетическое воспитание	Викторина «Музыкальный привет»	Март	Рословец И.Б.
Трудовое воспитание	Субботник «Зелёная карусель»	Апрель	Рословец И.Б.
Физкультурно-оздоровительное и экологическое воспитание	«Вместе мы идём в поход»	Май	Рословец И.Б.
Художественно-эстетическое воспитание	Участие в городских мероприятиях, мероприятиях ЦДТ	В течении года	Рословец И.Б.
Художественно-эстетическое воспитание	Участие в Региональных, Всероссийских, Международных конкурсах хореографического искусства	В течении года	Рословец И.Б.