

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 4 г. Пятигорска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 26.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Управляющего совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором МБОУ  
гимназии № 4  
И.Н. Павленко  
Приказ № 161  
от «30» августа 2024 года

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**танцевальной студии**

**«Эдельвейс»**

**на 2024-2025 учебный год**

Руководитель:  
преподаватель дополнительного образования  
Морозова Наталья Владимировна

**2024 г.**

## Пояснительная записка

Посредством знакомства школьников с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся в течение 2 лет со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

### **Цель программы:**

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

### **Задачи:**

- воспитание нравственно – эстетических чувств.
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному.
- раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.
- знакомство детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца.
- укрепление костно-мышечный аппарат воспитанников

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных танцев.

В четвёртый раздел—элементы бального танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о ведущей роли, которая принадлежит рукам и корпусу, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

**Направленность:** художественная

**Контингент учащихся:** учащиеся 1 - 4 классов (7-11 лет).

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 2,5 академическом часу для двух возрастных групп: 1-2 классы, 3-4 классы.

**Срок реализации:** 1 год.

**Формы организации занятий:** групповые

**Формы предъявления результатов:** выступления на школьных праздничных концертах, на конкурсах.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные результаты*

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### *Метапредметные результаты*

##### **•Регулятивные**

✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

##### **•познавательные**

Учащиеся должны уметь:

✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

✓ организованно строиться (быстро, точно);

✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

##### **•коммуникативные**

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

✓ формулировать собственное мнение и позицию;

✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Учебный план**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика и основы хореографии	<b>62</b>	5	57	Тренировки
2.	Азбука классического танца	<b>61</b>	5	56	Выступления на концертах, зачётные выступления
3.	Народный танец	<b>61</b>	5	56	Выступления на концертах, зачётные

					выступления
4.	Бальный танец	<b>61</b>	5	56	Выступления на концертах, зачётные выступления
5.	Эстрадные танцы	<b>61</b>	5	56	Выступления на концертах, зачётные выступления
	<b>Итого: 34 часа</b>	<b>306</b>			

### Содержание учебного плана

#### *Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.*

- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт.
- Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Друзья», исполнение под музыку изученных элементов.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Друзья». Изучение элементов под музыку.
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку .
- Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Друзья» под счёт.-
- Перестроение. Знакомство с танцем «Полька».
- Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».

#### *Раздел 2. Азбука классического танца.*

- Позиции ног - I, II, III, IV. Releve на полу пальцы в I, II, V позициях, Plie (полу присед во всех позициях) с опорой. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. Прыжки по I, II, III позициях (temps leve).
- Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость. - Двигательные основы. Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battements jets (большие броски). Прыжки по I, II, V позициям (Temps leve saute).
- Построение в шахматный порядок. Закрепление изученного материала на середине зала. Постановка композиции из элементов.
- Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.
- Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку. Перестроения.

- Постановка танца «Менуэт». Повторение и прогон под музыку. Работа над ошибками.

#### *Раздел 3. Народный танец.*

- Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Позиции ног. Положения рук. Постановка корпуса.
- Музыкально-ритмическое развитие. Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения руками. Упражнения под музыку. Строевой шаг.
- Двигательные навыки. Полу приседы, присядка. Партерная гимнастика с элементами на полу.

- Перестроения. Изучение рисунка танца «Лялечка». Закрепление элементов под музыку.
  - Перестроение. Закрепление изученного материала под музыку. Припадание на месте, с продвижением в сторону.
  - Постановка номера танца «Лялечка». Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.
  - Постановка номера «Лялечка». Повторение, прогон под музыку.
- Раздел 4. Бальный танец.*
- Музыкально-ритмическое развитие. Прослушивание фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши. Знакомство с музыкальным размером 3/4.
  - Музыкально-ритмическое развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп, прыжки. Упражнения на координацию движения.
  - Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Партерная гимнастика (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Фигурный вальс - перенос веса с ноги на ногу в умеренном темпе.
  - Двигательные навыки. Изучение элементов танца «Фигурный вальс» под счёт. Балансе, припадание, трехшаговый поворот.
  - Постановка танца «Фигурный вальс». Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну. Игра «Ручеёк».
  - Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала под музыку. Работа над ошибками.
  - Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала. Прогон под музыку.

### Учебный календарный график 1-2 классы

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения
1	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт.	Танцевальный зал
2	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья», исполнение под музыку изученных элементов.	Танцевальный зал
3	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Изучение элементов под музыку.	Танцевальный зал
4	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
5	Октябрь	Групповая	9	Постановка рисунка ритмического танца «Друзья» под счёт.	Танцевальный зал
6	Октябрь	Групповая	9	Знакомство с танцем «Полька».	Танцевальный зал
7	Октябрь	Групповая	9	Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт.	Танцевальный зал
8	Октябрь	Групповая	9	Подготовка к празднику. Сценические движения.	Танцевальный зал
9	Ноябрь	Групповая	9	Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
10	Ноябрь	Групповая	9	Разучивание сценических движений.	Танцевальный зал
11	Ноябрь	Групповая	9	Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал

12	Декабрь	Групповая	9	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	Танцевальный зал
13	Декабрь	Групповая	9	Партерная гимнастика.	Танцевальный зал
14	Декабрь	Групповая	9	Упражнения на растяжку и гибкость.	Танцевальный зал
15	Декабрь	Групповая	9	Двигательные основы.	Танцевальный зал
16	Январь	Групповая	9	Построение в шахматный порядок. Закрепление изученного материала на середине зала.	Танцевальный зал
17	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.	Танцевальный зал
18	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
19	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Повторение и прогон под музыку.	Танцевальный зал
20	Февраль	Групповая	9	Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп.	Танцевальный зал
21	Февраль	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие. Хлопки в такт музыки.	Танцевальный зал
22	Февраль	Групповая	9	Двигательные навыки. Полу приседы, присядка.	Танцевальный зал
23	Февраль	Групповая	9	Перестроения. Изучение рисунка танца «Лялечка».	Танцевальный зал
24	Март	Групповая	9	Перестроение. Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
25	Март	Групповая	9	Постановка номера танца «Лялечка». Изучение элементов в парах.	Танцевальный зал
26	Март	Групповая	9	Постановка номера «Лялечка». Повторение, прогон под музыку.	Танцевальный зал
27	Апрель	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие.	Танцевальный зал
28	Апрель	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп, прыжки.	Танцевальный зал
29	Апрель	Групповая	9	Двигательные навыки. Упражнения на осанку.	Танцевальный зал
30	Апрель	Групповая	9	Двигательные навыки. Изучение элементов танца «Фигурный вальс» под счёт.	Танцевальный зал
31	Май	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Игра ручеёк.	Танцевальный зал
32	Май	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
33	Май	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала.	Танцевальный зал
34	Май	Групповая	9	Итоговое занятие.	Танцевальный зал

### Учебный календарный график 3-4 классы

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения
1	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт.	Танцевальный зал
2	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья», исполнение под музыку изученных элементов.	Танцевальный зал
3	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Изучение элементов под музыку.	Танцевальный зал
4	Сентябрь	Групповая	9	Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
5	Октябрь	Групповая	9	Постановка рисунка ритмического танца «Друзья» под счёт.	Танцевальный зал
6	Октябрь	Групповая	9	Знакомство с танцем «Полька».	Танцевальный зал
7	Октябрь	Групповая	9	Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт.	Танцевальный зал
8	Октябрь	Групповая	9	Подготовка к празднику. Сценические движения.	Танцевальный зал
9	Ноябрь	Групповая	9	Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
10	Ноябрь	Групповая	9	Разучивание сценических движений.	Танцевальный зал
11	Ноябрь	Групповая	9	Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
12	Ноябрь	Групповая	9	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	Танцевальный зал
13	Декабрь	Групповая	9	Партерная гимнастика.	Танцевальный зал
14	Декабрь	Групповая	9	Упражнения на растяжку и гибкость.	Танцевальный зал
15	Декабрь	Групповая	9	Двигательные основы.	Танцевальный зал
16	Декабрь	Групповая	9	Построение в шахматный порядок. Закрепление изученного материала на середине зала.	Танцевальный зал
17	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.	Танцевальный зал
18	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
19	Январь	Групповая	9	Постановка танца «Менуэт». Повторение и прогон под музыку.	Танцевальный зал
20	Февраль	Групповая	9	Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп.	Танцевальный зал
21	Февраль	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие. Хлопки в такт музыки.	Танцевальный зал
22	Февраль	Групповая	9	Двигательные навыки. Полу приседы,	Танцевальный зал

				присядка.	
23	Февраль	Групповая	9	Перестроения. Изучение рисунка танца «Лялечка».	Танцевальный зал
24	Март	Групповая	9	Перестроение. Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
25	Март	Групповая	9	Постановка номера танца «Лялечка». Изучение элементов в парах.	Танцевальный зал
26	Март	Групповая	9	Постановка номера «Лялечка». Повторение, прогон под музыку.	Танцевальный зал
27	Март	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие.	Танцевальный зал
28	Апрель	Групповая	9	Музыкально-ритмическое развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп, прыжки.	Танцевальный зал
29	Апрель	Групповая	9	Двигательные навыки. Упражнения на осанку.	Танцевальный зал
30	Апрель	Групповая	9	Двигательные навыки. Изучение элементов танца «Фигурный вальс» под счёт.	Танцевальный зал
31	Апрель	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Игра ручеёк.	Танцевальный зал
32	Май	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала под музыку.	Танцевальный зал
33	Май	Групповая	9	Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала.	Танцевальный зал
34	Май	Групповая	9	Итоговое занятие.	Танцевальный зал

### Методическая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2016
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-2006
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 2001
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 2005
13. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 2002
14. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы.- М.,2006.
16. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000.