

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета №1  
от 30 августа 2024 г.

Утверждена  
приказом директора № 49  
от 27 сентября 2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2  
Полное наименование: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2  
ОКР: 01-001-001-001-001-001  
ОКВ: 01-001-001-001-001-001  
ОКП: 01-001-001-001-001-001  
Дата: 2024.11.03 11:30:34 +0800

**Дополнительная общеразвивающая программа  
хореографической студии «КАРАМЕЛЬКИ»**

Направленность: художественно-эстетическое

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

**Руководитель:** Лягуткина Галина Павловна  
педагог дополнительного образования

*п. Балаганск, 2024 год*

## 1. Пояснительная записка

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у детей творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Данная программа рассчитана на более глубокое изучение современного, уличного и эстрадного танца, постановку и исполнение концертных номеров.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для детей младшего школьного возраста. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

***Направленность*** художественно-эстетическая

***Цель программы:*** Развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а также формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

***Задачи программы:***

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.
2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.
4. Привить любовь к танцевальному искусству.
5. Развивать воображение и фантазию в танце.

6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.
8. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).
9. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально волевых качеств: выдержки, настойчивости, побуждение ребёнка к более дисциплинированному и настойчивому труду.
2. Воспитание музыкального и эстетического вкуса.
3. Развитие чувства взаимопомощи и взаимовыручки.
4. Формирование культуры поведения и общения.

Оздоровительные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Формирование двигательных навыков.
3. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации и пластики.
4. Развитие психических процессов ребёнка (память, внимание, мышление, воображение).

Обучающие задачи:

1. Получение учащимися элементарных знаний о функциях организма.
2. Представление об элементах ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой (бальный) танец, современный танец.
3. Формирование у детей умения отображать ритмический рисунок композиции и находить сильную долю музыкального такта.
4. Обучение школьников терминологии, принятой в хореографии.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «КАРАМЕЛЬКИ» на 2024 - 2025 учебный год предназначена для разновозрастной группы, обучающихся 5-8 классов МБОУ Балаганской СОШ № 2. Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся школы и справки от медицинского работника об отсутствии противопоказаний заниматься этим видом деятельности.

*Срок освоения программы:* 1 год.

*Форма обучения* - очная. При необходимости в дистанционной форме.

*Режим занятий – Вторник – 17.30-18.10*

*Четверг – 17.30-18.10*

*Суббота - 15.00-15.40*

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Группа	Руководитель	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во уч-ся	Кол-во учебных недель	Промежуточная аттестация
Дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «КАРАМЕЛЬКИ»	1	Лягуткина Галина Павловна	1	3	17	30	Отчетный концерт, фестиваль
Всего	1	1	1	3	17	30	

### 2.2 Календарный учебный график

п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Октябрь 2024	Ноябрь 2024	Декабрь 2024	Январь 2025	Февраль 2025	Март 2025	Апрель 2025	Май 2025	Всего часов
1	2024-2025	3	12	12	12	9	12	12	12	9	90

#### ***Форма подведение итогов реализации программы:***

Выступление в мероприятиях дома культуры, в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д.

- участие в праздничном концерте, посвященном Международному женскому Дню;
- участие в праздничном концерте, посвященном Дню Победы;
- участие в праздничном концерте, посвященном Дню матери.
- участие в детской театрализованной программе, посвященной Дню защиты детей;
- участие в фестивале детского творчества «Звездочки района».

#### ***Материальная база***

- светлый и просторный зал;
- музыкальная аппаратура;
- тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;
- реквизит для танцев.

### 2.3 Содержание программы

**Подготовка к занятиям.**

**Повторение основных танцевальных навыков (12 часов)**

Проведение инструктажа по технике безопасности.

Постановка задач на весь учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев

Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.

Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца

### **Современный танец (9 часов)**

Знакомство с танцем ко Дню матери

Отработка основных движений. Акробатика в современном танце

Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца.

Отработка всего танца

### **Составляющие характера танца (12 часов)**

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.

Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу...

Ритмика. Разучивание движений к танцу. Подготовка к новогодним мероприятиям.

Соединение движений к танцу воедино.

Ритмика. Репетиция танца. Прогон всех танцев

### **Движения в соответствии с характером музыки (9 часа)**

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.

Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки

Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.

Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений.

Отработка четкости и ритмичности движений.

### **Понятие пространственных перестроений (9 часов)**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.

Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к танцу.

Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу.

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

### **Чтобы танец был красивым (39 час)**

Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов

Отработка элементов. Отработка движений, связок

Отработка всего танца. Подготовка танца к празднику 9 Мая

Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.

Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами». Отработка элементов

Отработка движений, связок  
Разучивание танца к последнему звонку  
Отработка движений  
Отработка движений  
Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

#### **2.4. Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения Программы является приобретение следующих УУД:

##### **Предметные:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

##### **Личностные:**

- развитие художественного вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей

##### **Метапредметные:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

##### **Знать:**

- что такое танец и какой он бывает;
- основные танцевальные элементы;
- основные теоретические и практические знания о танце, его истории и классификации;

##### **Уметь:**

- воспроизводить основные танцевальные элементы;
- понимать язык танца;
- самостоятельно импровизировать танец;
- использовать полученные знания;

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков	4	8	12	тест
2.	Современный танец	1	8	9	практическая работа
3.	Составляющие характера танца	1	11	12	практическая работа
4.	Движения в соответствии с характером музыки	1	8	9	практическая работа
5.	Понятие пространственных перестроений	1	8	9	практическая работа
6.	Чтобы танец был красивым	2	37	39	практическая работа, тест
7.		10	80	90	тест
Итого 90 часа					

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Теоретическая часть посвящена азбуке музыкального движения и истории развития современного и классического танца. Практическая часть направлена на изучение необходимого комплекса движения современного танца, и некоторых элементов классического танца, чтобы в дальнейшем можно было применять эти комбинации в поставленных танцах.

Основные разделы программы: «организационная работа», «основы классического танца», «основы современного танца», «учебно – творческая работа», «отчетная деятельность».

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

**1. Вводное занятие.** Постановка целей и задач в новом учебном году. Просмотр видеоматериалов о работе прошедшего года.

**2. Организационная работа.** Правила поведения в учреждении и на занятии. Повторение пройденного материала. Инструктаж по технике безопасности.

**3. Основы классического танца.**

*Теория.* Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

*Практика.* Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; пеменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки. Постановка корпуса. Позиции ног по 1,2,3 – й. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3 (разучивание на середине, при неполной выворотности ног). Перегибы корпуса. Правила исполнения. Перегибы корпуса. Отработка. Полуповороты на двух ногах. Повторение.

#### **4. Основы современного танца.**

*Теория.* История возникновения и развития новых танцевальных направлений. Flex, point. Техника исполнения.

*Практика.* Разминка – шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами; – махи на 90 градусов с наклоном по диагонали; – упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой; – повороты в сторону с упражнением для ног; – наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат». – упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону. Изоляция: – голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево. – плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги. – грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх. – таз: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift – руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)

Упражнения для позвоночника – наклоны торса (во все стороны); – твист торса.

Кросс. Передвижение в пространстве. – шаги: Flat step; Catch step. – прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну. – вращения: на двух ногах; на одной ноге.

#### **5. Учебно – творческая работа.**

*Танцевальные этюды.*

Танцевальные этюды: «Под дождем» - с использованием элементов pas польки, гопака, прыжков. «Оловянный солдатик» - марш, перестроения. Этюд для выработки пластичности и выразительности рук. Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года». «Кукла» - с использованием элементов классического танца. «Вальс» - для закрепления изученных движений. Вариации с включением изученных элементов.

*Танцевально – ритмическая гимнастика*

Основы строевой подготовки. Виды построений, перестроений, передвижений, поворотов, строевая стойка. Ритмическая разминка. Исходное положение. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись», «Разойдись» в образно –



двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и на бегу. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. Размыкание на вытянутые руки. Перестроение из одной колонны в две, три колонны, по выбранным водящим. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте. Строевой шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному – в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

#### *Партерный экзерсис*

Упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции. – упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку. – растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

**6. Отчетная деятельность.** Концертные выступления. Участие в фестивалях.

## **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

### **Формы контроля:**

1. Диагностика (индивидуально и в группе).

- Входная диагностика-октябрь.
- Промежуточная диагностика – декабрь.
- Итоговая диагностика – май.

2. Педагогическое наблюдение (в течение года).

Оценка уровня освоения программы проводится в форме наблюдения, праздничных мероприятий, концертов, диагностики, беседы.

### **Формы фиксации результатов:**

- Карта учёта творческих достижений учащихся;
- Анкета для родителей;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива.

## **3.4. Методические материалы:**

### **Методы обучения:**

- словесные – беседа, диалог, обсуждение, объяснение;
- информационно – познавательные: просмотр видеоматериалов;
- практические: метод показа, воспроизведение действий учащимися, упражнения, выступление;
- творческие: художественное моделирование, импровизация, игра.

### **Образовательные технологии:**

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- технология развития критического мышления,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,
- эмоционально-художественная.

### **Дидактический материал:**

- разработки мероприятий, сценариев, игр, планы-конспекты занятий;
- фонотека, видеотека;
- иллюстрации, памятки, методическая литература.

## **2.4 Планируемые результаты обучения**

### **Ожидаемые результаты.**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы танцевального кружка «Карамельки» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

*В обучении:*

- 1.Формируется правильная осанка
- 2.Ребёнок понимает услышанную музыку, её характер, передаёт это в движении
- 3.Пополняет запас танцевальных движений.

*В воспитании:*

- 1.Ребёнок становится более раскрепощённым.
- 2.Радостная атмосфера занятия располагает к сотрудничеству со взрослым.
- 3.Ребёнок с удовольствием проявляет активность и самостоятельность один и в группе.

*В развитии:*

- 1.Постепенно начинает формироваться чувство ритма и слух.
- .

## **2.5 Список литературы**

### **1. Литература для педагога.**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.
2. Буренина А.И.. Ритмическая мозаика, программа по ритмопластике, С-Петербург 2000
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
4. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
5. Федорова Г.П. Танцы для развития детей.- М.-2000

### **Литература для учащихся.**

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
2. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца «Труд», 2004
3. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003

### **Электронные образовательные ресурсы.**

1. <http://www.balletmusic.ru> (балетная и музыкальная музыка)
2. <http://www.taranenkomusic.narod.ru> (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке.
3. <http://www.revskaya.ru> (Сайт Нины Ревской для балетных концертмейстеров, хореографов и балетмейстеров.)
4. <http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса)
5. <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров)
6. <http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия)
7. <http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»)
8. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
9. <http://e-libra.ru/read/196288-istoriya-russkoj-baleriny.html> (История русской балерины)
10. Хореография для всех <https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id>
11. Подслушано у учителей [https://vk.com/secrets\\_of\\_teachers](https://vk.com/secrets_of_teachers)