

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 308  
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы № 308

Протокол № 02  
от «02» октября 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора школы № 308

№ 03 от 30  
«03» сентября 20 19 г.

Директор школы № 308  
И.В. Микляева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ «КАЛЕЙДОСКОП»**

художественно-эстетической направленности

для учащихся 8-10 лет  
(2-й год обучения)

срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования  
Васильева Т.В.

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальное искусство всегда играло важную роль в жизни человека, и поэтому среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем способствуют гармоничному пластическому и физическому развитию, развивают образное мышление и фантазию. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественный вкус

Занятия хореографией дают большую физическую нагрузку, оказывают положительное влияние на здоровье подростков, развивают чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, формируют правильную осанку, знакомят с основами этикета и грамотной манеры поведения в обществе, с основами актерского мастерства. Кроме того, трудно переоценить значение танца как средства воспитания национального самосознания, сохранения культурных традиций и обычаев своего народа и знакомства с культурами других.

Программа танцевальной студии «Калейдоскоп» имеет *художественную направленность, общекультурный уровень освоения.*

**Педагогическая целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что она направлена не только на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков в области танцевального искусства, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение их потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности во внеурочное время. Детям от природы свойственно выражать себя в движении. На занятиях они учатся не только красиво двигаться, преодолевать трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и танцевально-спортивных качеств подростка, но и на развитие творческих способностей учащихся с разной физической подготовкой.

*Программа занятий танцевальной студии предусматривает не только обучение танцевальной технике, но и постановочно-репетиционную работу,* часть занятий отводится на постановку и репетиции номеров к школьным праздникам (Празднику осени, Новому году и т.п.) и к выступлениям на внешкольных праздниках и конкурсах. Такие выступления не только поддерживают интерес к занятиям, но и становятся своеобразной формой оценки результата обучения, способствуют улучшению психологического климата в группе (ведь общий танец – творчество коллективное), а приобретение сценического опыта способствует формированию более осознанного отношения к занятиям, расширению кругозора.

Обучение хореографии всегда связано с постоянной физической нагрузкой. Сама по себе она не имеет воспитательного значения и обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным наполнением, и поэтому *на занятиях оставляется место импровизации учащихся, их самостоятельному творчеству.*

Данная программа рассчитана на детей 8-10 лет, которые будут заниматься хореографией второй год в рамках дополнительного образования.

### **Цели и задачи программы**

Основной целью данной программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности подростка средствами хореографии.

Она направлена на

- определение и развитие творческих способностей учащихся
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания
- формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья
- личностное развитие
- формирование общей культуры

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе
- выявление и поддержку одаренных детей.

### **Основными задачами курса являются:**

- укрепление здоровья и физическое развитие подростка:
  - *развитие двигательных способностей (гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота)*
  - *повышение работоспособности*
  - *формирование правильной осанки*
- улучшение психоэмоционального состояния
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности
- формирование потребности в систематических занятиях и ведении активного образа жизни
- художественно-эстетическое развитие подростка (формирование эстетического вкуса)
- помощь в адаптации подростка в обществе:
  - *совершенствование навыков общения*
  - *развитие чувства товарищества, коллективизма*
- развитие творческих, созидательных способностей
- расширение кругозора

Перечисленные задачи можно подразделить на

#### **Обучающие (предметные):**

- обучение технике танцевальных элементов;
- обучение элементам актерского мастерства;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

### **Развивающие (метапредметные):**

- развитие музыкально-двигательных, хореографических способностей;
- развитие музыкальности и выразительности;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие организаторских навыков;

### **Воспитательные (личностные):**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, смелости, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

## **Условия реализации программы**

Основной костяк формируемой группы составляют учащиеся, освоившие программу первого года обучения. Допускается дополнительный прием учащихся в течение учебного года, если их возраст или уровень подготовки соответствует данной программе. Допускается также прием детей, не имеющих особых данных, но проявляющих живой интерес к занятиям. Поддержание и укрепление этого интереса остается одной из задач педагога.

Формирование учебных групп осуществляется согласно санитарно – эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп при наличии отметки врача о состоянии здоровья ребенка.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Программы разработана с учетом имеющихся в учебном заведении следующих материально-технических условий:

1. Спортивный зал с нескользящим напольным покрытием
2. Шведская стенка.
3. Аудиоаппаратура с проигрывателем CD
4. Видеоаппаратура, интерактивная доска
5. Гимнастические коврики.
6. Гимнастические маты
7. Спортивный инвентарь – скакалки, обручи.

## 8. Форма для занятий.

### Режим организации учебных занятий

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня.  
Продолжительность занятия – 1 ак. час

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале. Организационные и творческие вопросы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Входное визуальное тестирование уровня подготовки. Опрос педагога по правилам ТБ
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
2.1.	Партерный тренаж с элементами акробатики и стретчинга	7		7	Входное визуальное тестирование уровня подготовки, наблюдение в ходе занятия
2.2.	Упражнения с предметами	5		5	
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука и свободная пластика</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	
3.1.	Азбука классического танца	18		18	наблюдение в ходе занятия
3.2.	Ритмические разминки	1		1	
3.3.	Свободная пластика	2		2	
<b>4.</b>	<b>Народный танец</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	

4.1	Итальянская полька - танцевальная композиция	5		5	наблюдение в ходе занятия
4.2	Танцевальная композиция в стиле кантри	13		13	
<b>5.</b>	<b>Эстрадно-спортивный танец</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
5.1	Танцевальные композиции с обручем и скакалкой	7		7	наблюдение в ходе занятия
<b>6.</b>	<b>Творческие задания</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
	Импровизации на заданные музыкальные темы	4		4	наблюдение в ходе занятия
	Составление танцевальных этюдов	3		3	
<b>7.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7.1	Постановочная работа	2		6	наблюдение в ходе занятий и выступлений
	Работа по повторению и поддержанию репертуара	1		1	
<b>8.</b>	<b>Контрольно-обобщающие и итоговые занятия</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
	Повторение изученного танцевального материала	3		3	наблюдение в ходе занятия, сравнение результатов с итогами входного тестирования
	Контрольно-обобщающие занятия (класс-концерт)	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1 сентября 2019 г.	25 мая 2020 г.	36	72	1 час 2 раза в неделю

### Планируемые результаты 2 года обучения

В процессе изучения курса учащиеся расширяют свои знания об искусстве танца, совершенствуют приобретенные ранее технические танцевальные навыки и актерское мастерство, творческую фантазию, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на праздниках и концертах.

Предполагается, что учащиеся будут :

#### **Знать:**

- основные элементы хореографической азбуки, классического, народного, эстрадного танца ;
- танцевальный репертуар по возрасту;
- значение здорового образа жизни;
- понятие личной гигиены;
- понятие общей физической подготовки;
- правила техники безопасности на занятиях ;

#### **Уметь:**

- красиво выполнять элементы хореографической подготовки;
- уверенно держаться на сцене
- импровизировать в характере музыки
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- точно и выразительно исполнять сценические танцы

## Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п дата	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			тео рия	прак тика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале. Организационные вопросы и творческие планы.	1	1	
2.	Урок-повторение. Танцевальный этикет. Постановка корпуса. Основные позиции ног и рук	1		1
3.	Точки танцевального класса. Положения en face и eroulment . Позиции рук. II port de bras	1		1
4.	Основные упражнения ритмической разминки	1		1
5.	Партерный тренаж	1		1
6.	Demi plie, grand plie по VI, I позициям. Releve по VI и I позициям.	1		1
7.	Связка Demi plie -Releve по VI и I позициям. Подготовка к прыжку. Прыжки soute по VI и I позициям	1		1
8.	Шаг польки. Подскоки. Комбинация «шаг польки-подскоки» и ее варианты	1		1
9.	Техника поворота на месте. Подскоки в повороте по точкам.	1		1
10.	Партерный тренаж	1		1
11.	Основные движения танца «Итальянская полька»	1		1
12.	Постановочная репетиция танца «Итальянская полька»	1		1
13.	«Итальянская полька». Основные движения танца. Связки и комбинации движений	1		1
14.	«Итальянская полька». Рисунки и перестроения.	1		1
15.	«Итальянская полька». Работа с тамбурином. Парные элементы танца.	1		1

16.	«Итальянская полька». Игровые моменты танца. Общая композиция.	1		1
17.	Партерный тренаж	1		1
18.	Работа со скакалкой – прыжки souté по VI и I позициям	1		1
19.	Battement tendu по VI позиции вперед и назад.	1		1
20.	Battement tendu по VI позиции в сторону.	1		1
21.	Battement tendu по VI позиции крестом	1		1
22.	Закрепление пройденного материала	1		1
23.	Battement tendu по I позиции в сторону.	1		1
24.	Battement tendu по I позиции вперед.	1		1
25.	Battement tendu по I позиции назад.	1		1
26.	Battement tendu по I позиции крестом	1		1
27.	Партерный тренаж	1		1
28.	Работа со скакалкой – перескоки на месте и с продвижением	1		1
29.	Работа со скакалкой – прыжки со сменой ног	1		1
30.	Этюд на свободную пластику	1		1
31.	Импровизация на заданную музыкальную тему в свободной пластике	1		1
32.	Взаимодействие с партнером – игра «Зеркало»	1		1
33.	Контрольно-обобщающее занятие	1		1
34.	Танцевальный этюд со скакалкой. Основные движения и их связи.	1		1
35.	Танцевальный этюд со скакалкой. Рисунки и перестроения.	1		1
36.	Танцевальный этюд со скакалкой. Синхронные прыжки в паре и в тройке.	1		1

37.	Танцевальный этюд со скакалкой. Игровые моменты.	1		1
38.	Танцевальный этюд со скакалкой. Общая композиция.	1		1
39.	Повторение и закрепление изученного танцевального материала	1		1
40.	Партерный тренаж	1		1
41.	Demi rond de jambe par terre en dehors по VI позиции	1		1
42.	Demi rond de jambe par terre en dedans по VI позиции	1		1
43.	Demi rond de jambe par terre en dehors по I позиции	1		1
44.	Demi rond de jambe par terre en dedans по I позиции	1		1
45.	Passe par terre.	1		1
46.	Партерный тренаж	1		1
47.	Основной ход танца в стиле «кантри» Движение «скачки»	1		1
48.	Движение «скачки» и его варианты. Связка «приветствие».	1 1		1
49.	Основные движения танца в стиле «кантри». Связка «ссора»	1		1
50.	Связки и комбинации движений танца в стиле «кантри».	1		1
51.	Выстукивающие движения танца	1		1
52.	Партерные элементы танца - перекаты	1		1
53.	Игровые моменты танца. Работа с партнером	1		1
54.	Парные элементы танца: «встреча», «ссора», «перестрелка», «примирение».	1		1
55.	Постановочная репетиция танца «История в стиле кантри». Разводка по сюжету.	1		1
56.	«История в стиле кантри». Рисунки и перестроения.	1		1
57.	«История в стиле кантри». Партия кордебалета	1		1

	Партия солистов			
58.	«История в стиле кантри». Общий финал. Работа над синхронностью исполнения	1		1
59.	«История в стиле кантри». Актерские и игровые моменты танца. Работа над выразительностью исполнения.	1		1
60.	«История в стиле кантри». Работа над техникой исполнения движений.	1		1
61.	Партерный тренаж с элементами акробатики и стретчинга.	1		1
62.	Работа с обручем – упражнения для кисти руки : перехваты, вращения.	1		1
63.	Работа с обручем – вращения, прыжки через обруч и бег	1		1
64.	Танцевально-ритмический этюд с обручем	2		2
65.	Повторение изученного танцевального материала	1		1
66.	Творческая работа. Импровизация в характере музыки.	1		1
67.	Творческая работа – составление танцевального этюда на предложенную музыку	2		2
68.	Творческая работа – составление актерского этюда на предложенную тему.	1		1
69.	Повторение репертуара	1		1
70.	Контрольно-обобщающее занятие Класс-концерт «Танцевальный марафон»	1		1
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1.ВВЕДЕНИЕ.

#### **Организационные вопросы (комплектование группы).**

**Практика:** дополнительное комплектование группы производится путем посещения классов школы, информирования учащихся о работе коллектива.

#### **1.1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила техники безопасности в танцевальном зале и правила поведения на занятиях. Требования к форме и внешнему виду учащихся. Организационные вопросы и творческие планы.

## 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 2.1. Партерный тренаж с элементами акробатики и стретчинга.

**Практика:** Упражнения сидя и лежа на гимнастических ковриках для укрепления мышечного корсета, развития выворотности, выработки осанки и развития гибкости и подвижности суставов.

Элементы акробатики: перекаты, гимнастический мостик, стойка на лопатках.

Упражнения на растяжку. Силовые упражнения.

### 2.2. Упражнения с предметами ( скакалками, обручами).

**Практика:** Упражнения с раскрытой скакалкой: упражнения для кистей рук, различные виды прыжков и бега.

Упражнения с обручем: упражнения для кистей рук, перехваты и вращения, различные виды прыжков и бега.

## 3. Танцевальная азбука и свободная пластика.

### 3.1. Азбука классического танца.

**Практика:** Повторение и более углубленное изучение основных позиций и положений классического танца:

- Постановка корпуса и позиции рук и ног
- Точки танцевального класса. Положения en face и epoulement

и основных упражнений классического экзерсиса:

- demi plie
- grand plie
- battement tendu
- rond de jambe par terre

### 3.2. Ритмические разминки

### 3.3. Упражнения на свободную пластику

## 4. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

### 4.1. Практика: основные элементы и движения народных танцев.

Движения тарантеллы, итальянской польки и танца в стиле кантри.

Танец с аксессуарами.

Танцевальные композиции в итальянском стиле и стиле кантри

## 5. ЭСТРАДНО\_СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ.

**Практика:**

Игровые танцевальные композиции со скакалкой и обручем

## 6. ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

**Практика:** Импровизация на заданную педагогом музыкальную тему, сочинение небольшого этюда, самостоятельный выбор музыки для импровизации, собственное творчество учащихся.

## 7. ПОСТАНОВОЧНО-РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА И КОНЦЕРТНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ.

**Практика:** Постановка и репетиции танцевальных композиций и номеров. Репетиции репертуарных танцев.

Репетиционная работа с малыми группами и солистами.

Концертные выступления.

Просмотр и анализ концертных видеозаписей.

## 8. КОНТРОЛЬНО-ОБОБЩАЮЩИЕ И ИТоговые занятия.

**Практика:** Повторение изученного танцевального материала, контрольно-итоговые занятия.

Такие занятия необходимы для закрепления изученного материала и оценки достигнутого уровня обучения. Проводятся они, как правило, в конце полугодия, но не привязаны к конкретной дате и определенной форме. Наиболее предпочтительная форма проведения такого занятия - класс-концерт.

## Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Используемые приемы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале	Беседа	Словесный, наглядный		Опрос педагога

2	Общефизическая подготовка: упражнения предметами, партерный тренаж элементами акробатики стретчинга	Практические занятия	Словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи Скакалки, обручи, коврики для занятий	Наблюдение педагога, контрольные уроки
3	Танцевальная азбука свободная пластика	Практические занятия	Словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи, Гимнастическая стенка, коврики для занятий	Наблюдение педагога, контрольные уроки
4	Народный танец	Практические занятия, репетиции	Словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи, танцевальные аксессуары (тамбурины)	Наблюдение педагога, контрольные уроки, концертные выступления
	Эстрадно-спортивный танец	Практические занятия, репетиции	Словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи, реквизит к танцевальным номерам – скакалки, обручи	Наблюдение педагога, контрольные уроки, концертные выступления
6	Творческие задания	Практические занятия	Словесные, практические	Аудиозаписи, реквизит	Наблюдение педагога, концертные выступления
7	Постановочно-репетиционная работа	Практические занятия, репетиции	Словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи и реквизит к танцевальным номерам	Наблюдение педагога, концертные выступления
8	Контрольно-обобщающие занятия	Класс-концерт	Практические	Аудиозаписи, танцевальный реквизит, элементы танцевального костюма	Наблюдение педагога, контрольные уроки, выступления

## Формы подведения итогов реализации программы 2 года обучения

- показ достижений (концертное или показательное выступление перед родителями и гостями)
- комплексное визуальное тестирование, включающие в себя оценку всех видов подготовки:
  - оценка хореографической подготовленности;
  - оценка технической подготовленности;
  - оценка функциональной подготовленности.
- мероприятия с награждением активных участников коллектива.

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на один учебный год. В дальнейшем по результатам обучения она может быть скорректирована и продолжена.

## Литература для педагогов

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л. – М., 1984
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис Пресс, 2001
3. Боа Ким. Формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения. – 2-е изд. – СПб: Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, 2013
4. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1980
5. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005
6. Хоровод друзей. – М.: Искусство, 1981.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской. – СПб.:ООО «Издательство «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера», - 2012.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
9. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.
10. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога-хореографа
11. [http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=section&id=8&Itemid=138](http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=138). Методические материалы по хореографии
12. [http://chayca1.narod.ru/fonogram/muz\\_tanci.html](http://chayca1.narod.ru/fonogram/muz_tanci.html) - музыка для музыкального сопровождения танцев.

## Мультимедиа–ресурсы

1. <http://www.mp3.ru> – Российский информационно – музыкальный Сервер

## Литература для учащихся

Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис Пресс, 2001

Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005

Карп П.М. Младшая муза. – М.: Детская литература, 1986.

Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я.: пер. с нем./ Торстен Кюль. – М.: Мой мир, 2008. ( с аудио-CD )

Секрет танца. Составитель Т.К.Васильева. – СПб.: Диамант, 1997.

Страна волшебная – балет. Очерки. – М.: Детская литература, 1974.

Танцы. Начальный курс/Л.Смит. Пер. с англ. Е.Опрышко.- М.: ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2001.

Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М. 1995

Школьников Л. Рассказы о танцах – М. 1996

Яковлева Ю. Азбука балета. Изд. 2-е, доп. – М.: Новое литературное обозрение, 2008.

