

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №7 от «22» июня 2021 г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
\_\_\_\_\_  
О.Е. Жданова  
приказ №28/1 от «26» июня 2021г



**Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
«Основы хореографии»**

---

Возраст детей: 5 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования:  
Осинова Виктория Рамильевна

Серовский городской округ  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы хореографии для детей 5-6 лет» по *направленности* соответствует **художественному** профилю программ дополнительного образования подростков, составлена на основе типовой государственной программы «Основы хореография для дошкольного возраста» с осуществлением изменений и корректировок, соответствующих потребностям и возможностям учащихся.

Образовательная программа направлена на обучение детей основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания.

**Новизна данной программы** заключается в использовании наряду с традиционными методиками обучения хореографии методов совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологий дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой. Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

**Актуальность данной образовательной программы** заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных

возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Актуальность данной программы подтверждается статистическими данными медицинских учреждений города Серова, констатирующих факт роста количества детей дошкольного возраста с нарушением осанки; опорно-двигательного аппарата; заболеваний дыхательных путей.

В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются новые качества движений (они становятся плавными, естественными, непринужденными, выразительными), формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила. Работа по программе дополнительного образования помогает также эффективно решать проблемы детской гиподинамии, избыточного веса, вызванного недостатком двигательной активности современных детей.

**Цель образовательной программы** – создание условий способствующих раскрытию художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся.

#### **Задачи образовательной программы:**

##### *Воспитательные:*

- формирование мотивации, воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения трудиться в коллективе.

##### *Развивающие:*

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

- *Обучающие:*
- научить двигаться, добиваясь общей пластичности тела и выразительности движений;
- через образы выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- познакомить воспитанников с особенностями детского игрового танца.

Данная программа относится к *модифицированным программам*, но **отличительной особенностью данной программы** является использовании нестандартных технологий во время проведения занятий. А именно, применение творческих заданий, где учащиеся творчески подходят к самостоятельному подбору тех или иных движений на заданную педагогом тему. А так же применение на учебных занятиях видеоаппаратуры для просмотра творческих танцевальных номеров, которые в процессе занятия анализируются и обсуждаются учащимися совместно с педагогом.

**Возраст детей.** Данная программа предназначена для детей дошкольного возраста 5 – 6 лет и разработана для детей различных социальных слоев населения. Обучаться по данной программе могут и девочки и мальчики.

Данная программа не предусматривает специального отбора детей, и в соответствии с нормами СанПиНа запись проводится при разрешении и допуску врача-педиатра к занятиям хореографией.

Срок реализации программы – 1 год. Программа делится на два этапа (два полугодия) и используется как подготовительный курс подготовки для освоения программы «Современная хореография».

### **ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Программа разработана на групповую форму обучения с количеством обучающихся 15-18 человек в группе.

Продолжительность занятий – 2 часа (по 25-30 минут)

Количество занятий в неделю – 2

Общее количество часов в год – 144

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### ПРИНЦИПЫ:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполнимыми. Что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

*Вводную часть* составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует *основная часть*, в которой реализуются задачи этапов обучения. *Третья часть занятия* - музыкально-ритмическая (наиболее динамична). Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Все занятия по хореографии строятся из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть предусматривает объяснение педагогом нового материала, а практическая часть заключается в конкретном исполнении того или иного задания.

Музыкальный материал для занятий подбирается относительно доступности восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

## Учебно - тематический план .

№	Наименование темы.	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Введение.	1	-	1
2.	Подготовительные упражнения.	-	8	8
3.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	-	12	12
4.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	-	20	20
5.	Партерная гимнастика.	-	18	18
6.	Элементы гимнастики.	-	16	16
7.	Работа со скакалкой.	-	7	7
8.	Развивающие игры с мячом.	-	6	6
9.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.	-	12	12
10.	Танцевальные элементы.	-	20	20
11.	Этюдная работа, танцы.	-	22	22
12.	Открытые уроки.	-	2	2
	<b>Итого:</b>			<b>144 ч.</b>

## Содержание курса.

### 1. Введение.

Цели и задачи программы. Организационные вопросы. Цикл бесед. «История развития танца.» «Правила поведения на уроке». «Культура и поведение в танце». «Уважительное отношение к девочкам». «О гигиене».

### 2. Подготовительные упражнения.

#### Первая часть:

1. Дети занимают всё пространство зала и под весёлую музыку танцуют, выполняют различные движения, придумывая и фантазируя под музыку.
2. «Лягушка» - grand plié по 1 поз. Пальцы рук раскрыты, делают присядку не вставая.
3. «Зайчик» - прыгают по 6 поз. Руки сложены перед грудью.
4. «Змейка» - ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.

5. «Бревно» - вытягивают руки и ноги ,лёжа на полу и перекатываясь то в одну то в другую сторону.
6. «Олень» - руки над головой скрещены,пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.
- 7.«Тараканьи бега» - садятся на пол ,поднимают бедра, Перебирая руками и ногами двигаются вперед.
8. «Лошадка» - подпрыгивают вверх,высоко поднимая колени. Руки как бы держат вожжи.

### **Вторая часть:**

Дети встают в пары держась за руки.Занимают всё пространство зала.

- 1.Grand plie по 4 поз.
2. Один ребенок стоит ,другой обегает его,опираясь на руки и на ноги(меняются местами).
- 3.Один ребёнок встаёт,отставив руки и ноги в стороны,второй проползает под ногами и встаёт перед партнёром.То же делает другой.
4. Прыгают через кочку. «Кочка» группируется на полу.
5. «Кто сильнее?» - дети встают лицом друг к другу и давят с силой ладони друг друга.
6. «Тачка» - один ребенок встаёт на руки ,другой берет его ноги,идёт передвижение на руках (меняются).
7. «Дразнилка» - игра.Дети садятся друг против друга и корчат смешные рожицы.
8. «Повторялки» - один придумывает движения ,другой повторяет. (меняются).

Для концентрации внимания используют все виды ходьбы и бег по кругу.

- 1.Простой четкий шаг с оттягиванием носка.
2. Шаг с высоко поднятым коленом вперед.
3. Шаг на высоких полупальцах,на пятках.
4. Бег с подъёмом ног,согнутых в коленях,назад и вперед.
5. Roliwe –на полупальцах.

### **3. Упражнения для развития музыкально – ритмического слуха.**

1. Дается задание прохлопать ритмический рисунок( от простого к сложному).
2. Прохлопать ритмический рисунок музыкального фрагмента.
3. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок.
4. Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.
5. Элементарное знакомство с длительностью,характером музыки,точное начало и окончание движения с началом и концом музыкальной части и фразы.
6. Развитие чувства ритма – хлопки,прыжки,притопы в различном ритмическом рисунке.

### **4. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.**



1. Постановка корпуса.
2. Работа головы – поворот, наклоны, круговые вращения.
3. Работа плеч – подъём и опускание, отведение назад и вперёд, вращение вперёд и назад.
4. Работа кистей рук – сжатие и вращение.
  
5. Корпус – наклоны вперёд, назад, боковые.
6. Ноги – подъём на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседания по 6 позиции с разворотом корпуса.
7. Выпады – вправо, влево с разными руками.
8. Упражнения на развитие мимики лица  
(удивление, огорчение, радость, улыбка и т.д.)
9. Прыжки по 6 и 2 позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперёд другая назад.
10. Игровая ритмика.
11. Упражнения на внимание и координацию в пространстве:  
Построение различных рисунков: круги, линии, диагональ, «воротца», «звёздочка», «змейка».

### **5. Партерная гимнастика.**

Дети сидят на полу в шахматном порядке.

#### ***СИДЯ :***

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп – натягивание, сокращение, вращение.
3. Подтягивание согнутых ног к груди.
4. Наклоны к ногам в закрытом и открытом положении.
5. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
6. Подъём ноги с помощью рук на 90.

#### ***ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ :***

1. Подъём спины на согнутых вытянутых руках на 90 – поза «сфинкса».
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, ноги вытянуты.
3. «Соринка».
4. «Калачик».
5. «Лебедь» - поднять согнутые ноги, разведенные в стороны (руки держат ноги и спину).
6. Упражнения для выворотности ног.
7. «Ванька-встанька» - покачивание согнутых ног из стороны в сторону с корпусом, затем круговое вращение на полу.

#### ***ЛЁЖА НА СПИНЕ :***

1. «Велосипед» - вращение согнутых ног (крутят педали велосипеда).
2. Подъём ног на 90 поочередно.
3. Подъём согнутого колена и раскрытие его в сторону.
4. «Мостик» - подъём спины с опорой на руки и на ноги.
5. «Ножницы» - скрещивания ног.
6. «Берёзка» - встать на лопатки, ноги вверх.

7. «Уголок» - поднять корпус и ноги.

#### **НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ :**

1. «Кошечка» - работа спины на коленях.
2. Сесть между ног.

#### **ДВИЖЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ НОГ :**

1. Резкое раскрытие ног в сторону, сидя на полу.
2. Подготовка к «Шпагату». «Шпагат».

#### **6.Элементы гимнастики.**

Растяжки суставов ног с использованием наклонов корпуса, к коленям и носочкам вперёд и в сторону. Кувырки через плечо.  
Прогибы корпуса назад «Мостик»

#### **7.Работа со скакалкой.**

1. Наклон со скакалкой в сторону, вперёд.
2. Отведение рук со скакалкой назад и вперёд.
3. Прыжки по 6 позиции.
4. Прыжки с ноги на ногу. (игра «Рыбаки и рыбка»).
5. Со скакалкой в руках – наклоны в сторону, перевод рук назад и вперёд.
5. Прыжки по 6 позиции с поджатыми ногами (вращение скакалкой вперёд, назад).
6. Прыжки на одной ноге.
7. Прыжки с ноги на ногу.
8. «Мячик» присядка по 6 позиции.

#### **8.Развивающие игры с мячом.**

Дети встают в круг, От характера музыки зависят упражнения с мячом.

**Медленная** – мяч медленно передают, наклоняя корпус в сторону.

**Быстрая** – быстро передают мяч друг другу в руки.

Встают в затылок друг за другом, передают мяч, наклоняя корпус назад или вперёд (ноги раскрыты в сторону).

Игра «Колобок».

Дети садятся на полу «по-турецки» в кругу. В центре – **ЛИСА**, мяч – **«КОЛОБОК»**. Дети катят мяч по кругу. **ЛИСА** пытается его поймать, чей **«КОЛОБОК»** съест, тот становится **ЛИСОЙ**.

#### **9.Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.**

1. Махи рук вперёд, в стороны.
2. Одна рука вперёд другая в сторону.
3. «Волна» - отведение рук в разные стороны от головы.
4. Махи руками как крыльями.
5. Запрыгивание на палку  
- вытянутые ноги «sotte».

- согнутые ноги ( поджатые).
- «ножницы»,
- «лягушка» (разножка).

### **10. Танцевальные движения.**

1. Простой хороводный шаг.
2. Приставной шаг в сторону.
3. Шаг с притопом.
4. Тройной притоп.
5. «Ковырялочка».
6. Подскоки.
7. «Галопы».
8. Танцевальные комбинации из разученных движений.

### **11. Этюдная работа и танцы.**

1. «Буратино». «Кукла». «Играем в любимые игрушки». «Чунга-чанга».
2. Работа над образами : «мишка», «лиса», «пингвин», «заяц», «лошадь», «петух», «Лягушка».
3. Включить в занятия ритмикой творческие и игровые моменты, построенные на воображении и эмоциях детей.
4. Движения разнообразные и проводятся с постепенным усложнением.

При умелом сочетании игровой и обучающей деятельности занятия хореографией становятся достаточно привлекательными. Похвала, подбадривание, различные виды поощрения просто необходимы на этапе знакомства с хореографическим искусством. Ведь всё это радует детей и тогда они получают удовольствие от занятий.

Отличительной чертой детей младшего возраста является открытость, послушание и исполнительность. Безграничное доверие к взрослым делает этот возраст благоприятен для воспитания ребенка как личность. Учитывая это, педагог должен осознавать большую ответственность за каждое своё слово, суждение, действие.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

- усвоить основы правильной постановки корпуса (сохранение осанки);
- понимать простейшие символы танцевальных движений;
- владение навыками по различным видам передвижений по залу (ориентация в пространстве)

- умение передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- владение основными танцевальными упражнениями по программе этого года обучения;
- умение сочинять элементарные образные движения;
- умение исполнять комплексы упражнений под музыку и игровые сюжетные танцевальные композиции.

### **ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

- текущий контроль;
- промежуточное контрольное занятие;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

### **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов;
- итоговый анализ полученных умений и навыков учащихся за период обучения.

### **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Аудиозаписи, видеозаписи, литература, интернет-ресурсы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5 - 7 лет. - М., 2008
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. - Челябинск: ЧГИК, 2003.
3. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
4. Дрожжина Е.Ю., Снежкова М.Б. Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2013.
5. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. - М.: УЦ «Перспектива», 2012.
6. Коротков И. М. Подвижные игры детей. - М., 2012
7. Майстрова, Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. Воспитание эмоционально-нравственного отношения к природе у детей 6-10 лет по программе «Экотанцпластика».
8. Нарская Т. Б. Организационно-творческая работа с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Т.Б. Нарская. - Челябинск: Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2014.
9. Потапчук, А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. /А.А. Потапчук . - СПб.: Речь , 2007.
10. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468).
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е М., 2002
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000