

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детский экологический центр «Родник»

Принято
на заседании Педагогического
совета
от «29» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЭЦ «Родник»
Киселева А.В.



Художественная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детская хореография для дошкольников»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Вепрева Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024

Оглавление

1. 1.Пояснительная записка.....	2
2. Цель и задачи программы.....	2
3. Сроки реализации образовательной программы.....	3
4. Ожидаемые результаты.....	3
5. Учебно-тематический план и календарный учебный график.....	4
6. Содержание программы.....	7
7. Обеспечение программы.....	12
8. Мониторинг образовательных результатов.....	13
Список информационных источников	14

1. Пояснительная записка

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Программа имеет художественную направленность.

Занятия ритмикой и танцем способствуют развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, согласовать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу тела, пластику, грацию движений. Занятия танцем формируют правильную осанку. Прививается танцевальная культура и начальные навыки в искусстве хореографии.

Данная программа востребована и актуальна т.к. с помощью занятий каждый ребенок учится общаться и самовыражаться через танец, преодолевать трудности, развивать силу и выносливость. Развитие чувства ритма, музыкальности, координации движений способствует подготовке детей к танцевальной деятельности даже у учащихся без особых музыкальных и физических данных. Программа разработана с учетом эмоциональных и психо-физических особенностей детей данного возраста.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: обучить детей навыкам танцевального искусства.

Задачи программы:

1. Развить общую физическую подготовку, изучить танцевальные элементы танца.
2. Развить танцевальные способности (гибкость, устойчивость, координация).
3. Развить танцевально-ритмические способности у детей, музыкальность.
4. Воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.
5. Сформировать художественный вкус и интерес к танцевальному искусству, эмоциональной выразительности.

Отличительные особенности программы.

Занятия проходят в игровой форме, для лучшего восприятия детьми учебного материала. Одним из возможных факторов работ на начальном этапе

обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественно его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразное сочетание танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает фантазию.

3. Сроки реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год.

Формы и методы:

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие, которое выстраивается разными методами в зависимости от цели и задачи данного занятия

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Структура занятий:

1. Занятие включает в себя разделы: Организационную часть (3 мин.)
Построение, переключка, планирование работы, поклон – приветствие.
2. Подготовительную часть (7 мин.)
Разминка.
3. Основную часть (15 мин.) – Изучение музыкально-ритмического материала, элементов танцевальной азбуки и гимнастики, работа над этюдами, танцами.
4. Заключительную часть (5 мин.)
Рефлексия, организованное построение, поклон, прощание, выход из танцевального зала.

4. Ожидаемые результаты.

Обучающиеся:

1. Смогут выполнять движения в заданном темпе, в заданном направлении.
2. Определяют характер музыки.
3. Смогут выделить сильную долю в музыке хлопком, притопом.
4. На слух определяют музыкальное вступление, начало и конец музыкальной фразы.
5. Выполняют перестроения (круг, линия, колонна, звездочка, змейка)
6. Чётко выполняют подготовленный разминочный комплекс упражнений
7. Выполняют силовые упражнения: складка, уголок, кольцо, мостик, рыбку.
8. Будут знать положение рук в русском народном танце, позиции ног.
9. Смогут исполнять простые шаги и движения в х-ре русского народного танца.

10. Смогут эмоционально и непринужденно выполнять музыкально-танцевальные игровые этюды.

5. Учебно-тематический план.

	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с танцевальной культурой.	1		1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты, «музыкальные игры»	6	12	16
3.	Танцевальная азбука: -Подготовительные упражнения. -Элементы классического танца. -Партерная гимнастика. -Элементы русского народного танца.		10	34
			8	
			8	
			8	
4.	Этюдная постановочная деятельность.		10	10
5.	Итоговые,(открытые) занятия, мероприятия.		3	3
	Итого:	7	57	64

Календарный учебный график.

Дата		№	Тема занятия	Колич-во часов
По плану месяц	По факту дата			
октябрь		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с танцевальной культурой.	1
октябрь		2	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1

октябрь		3	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		4	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		5	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		6	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		7	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		8	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
ноябрь		9	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
ноябрь		10	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		11	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		12	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		13	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		14	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		15	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		16	Подготовительные упражнения	1
декабрь		17	Подготовительные упражнения	1
декабрь		18	Элементы классического танца	1
декабрь		19	Элементы классического танца	1
декабрь		20	Элементы классического танца	1
декабрь		21	Элементы классического танца	1
декабрь		22	Элементы классического танца	1
декабрь		23	Открытое занятие	1
декабрь		24	Новогоднее мероприятие	1
декабрь		25	Элементы классического танца	1
январь		26	Элементы классического танца	1
январь		27	Элементы классического танца	1
январь		28	Элементы классического танца	1
январь		29	Этюдно- постановочная работа	1
январь		30	Этюдно- постановочная работа	1
январь		31	Этюдно- постановочная работа	1
февраль		32	Партерная гимнастика	1
февраль		33	Партерная гимнастика	1
февраль		34	Партерная гимнастика	1
февраль		35	Партерная гимнастика	1
февраль		36	Партерная гимнастика	1
февраль		37	Партерная гимнастика	1
февраль		38	Партерная гимнастика	1

февраль		39	Партерная гимнастика	1
март		40	Этюдно- постановочная работа	1
март		41	Этюдно- постановочная работа	1
март		42	Этюдно- постановочная работа	1
март		43	Элементы русского танца	1
март		44	Элементы русского танца	1
март		45	Элементы русского танца	1
март		46	Элементы русского танца	1
март		47	Элементы русского танца	1
март		48	Элементы русского танца	1
апрель		49	Элементы русского танца	1
апрель		50	Элементы русского танца	1
апрель		51	Элементы русского танца	1
апрель		52	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		53	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		54	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		55	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		56	Открытое занятие	1
апрель		57	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		58	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		59	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		60	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты, Музыкальные игры	1
май		61	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		62	Итоговые,(открытые) занятия, мероприятия.	1
май		63	Итоговые,(открытые) занятия, мероприятия.	1
май		64	Итоговые,(открытые) занятия, мероприятия.	1
Общее количество часов				64

6. Содержание программы.

Ритмика , элементы музыкальной грамоты, музыкальное движение.

Тема 1. Темп.

Выполняются движения в различных темпах(подскоки, галопы, разные виды бега)

Вырабатывается умение сохранять заданный темп, ускорять и замедлять вместе с музыкой.

Тема 2. Характер музыки.

Дети учатся слушать музыку, воспринимать её характер, отражать его в движениях и пластике.

Тема 3. Динамические оттенки.

Выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения, в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Тема 4. Метроритм.

Дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом.

Тема 5. Строение музыкальной речи.

Дети учатся четко определять начало и окончание вступления, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы.

Музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.

Музыкально-танцевальные импровизации, развитие актерской выразительности.

С помощью мимики и жестов учащиеся передают смысловые значения музыки или песенки. Используются игровые пластические этюды с воображаемыми предметами. Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных, птиц.

Примеры игровых этюдов см. в Приложении.

Танцевальная азбука.

Подготовительные упражнения.

- 1 полувыворотная позиция ног: пятки вместе, носки развернуты.

- бпозиция: носки и пятки соединены.

- 2 позиция : стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга или носки развернуты.

- Подъём рук через стороны вверх и опускание вниз.
- То же, с вращением кистей в одну и др. сторону.
- Вращение рук в локтевом суставе.
- Подъём и опускание плеч.
- Круговое движение плечами вперед и назад.
- Наклоны с поднятыми в верх руками, с права на лево и наоборот с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения. То же с добавлением движений корпуса.
- Движение рук «волна»
- повороты головы направо и налево.
- Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
- Простые бытовые шаги на каждую четверть.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги с вытянутого носка.
- Шаги на пятках.
- Сочетание шагов на носках и на пятках.
- Шаги с высоко поднятыми коленями.
- Подъём на полупальцах и опускание на всю стопу по 6 позиции.
- Приседания по 6, 1 и 2 позициям.
- Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- Упражнение на развороты стоп из 6 позиции в 1.
- Упражнения на устойчивость – подъем и опускание согнутой в колене ноги по 6 позиции.
- Сгибание ноги с отведением голени назад.
- Шаг в сторону с приставкой.
- Шаг в перед с приставкой.
- Шаг в сторону и точка(теп)(удар носком об пол без переноса тела)
- Три шага в сторону и кик
- Три шага в сторону и теп с хлопком.
- «пружинка» на месте и с шагом.
- Прыжки по 6 позиции в разном темпе и ритме.
- Прыжки трамплинные с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами по 6 позиции.
- Бег с высоко поднятыми коленями.
- Бег с вытянутыми ногами вперед и назад.
- Мелкий бег на полупальцах.
- Подскок на месте с поворотами вправо, влево.
- Шаг с подскоком.
- Шаг в сторону и два шага на месте вправо и влево.
- Наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

Элементы классического танца.

- Постановка корпуса – «Березка»

- Поклон по 1 позиции.

- Раз - вытянуть носок правой ноги в сторону
- Два – перенести вес тела на правую ногу, левая нога остается вытянутой. Носок упирается в пол.
- Три – левая нога подтягивается к правой, одновременно выполняется полуприседание по 1 позиции.
- Четыре – принять исходное положение.

Классический экзерсис

Позиции ног

1 позиция

2 позиция

3 позиция

Позиции рук.

Подготовительная – руки опущены вниз, образуя овал.

1 – принцип подготовит. Только смотрят на диафрагму.

2 – руки вытянуты в стороны, ладони развернуты вперед.

3 – руки подняты вверх, образуя овал, ладони развернуты вкред.

Demi – plié

Исходное положение: 1,2 или 3 позиция.

Такты 1-2: плавно присесть.

Такты 3-4: плавно подняться.

Следить чтобы вес тела был расположен равномерно на обе ноги, плечи расправлены.

Battementtendu

Исходное положение: 1 позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок.

Такт 2 : Скользящим движением подтянуть правую ногу в исходное положение. Стопы полностью примыкают к полу.

По такому же принципу движение выполняется вперед и назад.
При движении вперед пятка направлена вверх, при движении назад –
опущена вниз.

Relive

Исходное положение: 6 позиция.

Такт 1: Сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

Такт 2: Опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол, колени остаются
сильно вытянутыми.

Saute

Исходное положение: 6 позиция, руки в подготовительной позиции.

Такт 1: Энергичное Demi – plié и затем прыжок в верх с сильно вытянутыми
коленями и подъемом. Плавно опуститься в Demi – plié ставя ноги через
носки на всю стопу.

Первая форма Portdebras (смячом)

Исходное положение: 1 позиция, руки в подготовительной позиции.

Такт 1: руки подняты в 1 позицию.

Такт 2: руки подняты в 3 позицию.

Такт 3: руки перевести в 1 позицию.

Такт 4: руки возвращаются в подготовительную позицию.

Элементы русского народного танца.

Положения рук.

- Подготовительное: руки опущены вниз.
- 1 положение : руки вытянуты вперед ,ладони развернуты наверх.
- 2 положение: руки вытянуты в стороны, ладони-наверх.
- 3 положение: руки вытянуты вверх-в стороны, ладони развернуты друг на
друга.
- 4 положение : руки сложены на уровне груди « полочкой».

Позиции ног

- 4 позиция ног.
- 1 полувыворотная.
- 2 полувыворотная.

- 3 полувыворотная .

Танцевальные движения.

- Тройной притоп.
- «Ковырялочка».
- Переменный шаг.
- «Топотушки».
- Полуприседание.
- Выставление ноги вперед, в сторону на каблук.
- Повороты вокруг себя на полупальцах.
- Легкий бег на полупальцах.
- Па «галоп»
- Перескоки
- Бег захлестывания голени назад

Танцевальная партерная гимнастика.

Сидя на полу:

- Сокращение стопы и её вытягивание по 6 позиции
- Позиция ног на полу «елочка»
- «книжечка»
- «лягушка», разножка (полу шпагат)

Лежа на спине:

- Выворотное поднятие ног поочередно и вместе
- Бросок вверх поочередно и вместе
- «велосипед»
- Упражнения на внимание.

Лежа на животе:

- «качалочка»
- Движение «кольцо»
- Прогиб корпуса назад
- «лягушка»

Стоя на коленях:

- Броски ног назад

- «кошечка»
- «часики»

7. Обеспечение программы.

Каждый вид деятельности, предусмотренный данной программой, имеет свои особенности и позволяет решить следующие развивающие и обучающие задачи:

Вид деятельности	Развивающие задачи	Обучающие задачи
Ритмика	Концентрирует внимание. Развивает чувство ритма, общую музыкальность, слух.	Знакомит с применением основ музыкальной грамоты в танце.
Танцевальная азбука	Концентрирует внимание. Развивает координацию движений, танцевальную память, внимание.	Учит, технически грамотно исполнять танцевальные движения сольно и в массовых танцах. Ориентироваться в пространстве.
Танцевальная гимнастика	Развивает гибкость, силу мышечного аппарата, выносливость.	Даёт представление о танцевальной культуре, истории возникновения танца, особенностях разных направлений, законах драматического построения композиций.
Музыкальные игры	Развивают внимание, образное восприятие музыки.	Учат эмоциональному восприятию музыки.
Сюжетно-ролевые игры	Развивают образное мышление.	Учат индивидуальному и коллективному самовыражению.
Актерское мастерство	Развивает творческую активность, самовыражение.	Учит созданию сценического образа, взаимодействию с партнером.

8. Контрольно-измерительные материалы

Мониторинг образовательных результатов.

1. Выполняют движения в заданном темпе, в заданном направлении.
2. Определяют характер музыки.
3. Могут выделить сильную долю в музыке хлопком , притопом.
4. На слух определяют музыкальное вступление, начало и конец музыкальной фразы.
5. Выполняют перестроения (круг, линия, колонна, звездочка, змейка)
6. Чётко выполняют подготовленный разминочный комплекс упражнений
7. Делают силовые упражнения: складка, уголок, кольцо, мостик, рыбку.
8. Знают положение рук в русском народном танце, позиции ног.
9. Выполняют простые шаги и движения в х-ре русского народного танца.

Результаты наблюдений за детьми фиксируются в течение года в таблице, срезы проводятся три раза в год (ноябрь, февраль, май). Педагог фиксирует сформированность или несформированность того или иного умения

Таблица отслеживания результатов обучения.

ФИ	1			2			3			4			5			6			7			8			9		
	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м
	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+
	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+

Список литературы

1. Рутберг И. Пантомима, движение и образ. – М.,1963
2. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Учебное пособие. Москва – гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003
3. Проект программ по классическому танцу «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделов школ искусств. Москва, 1984
4. Ритмика. Методические рекомендации для преподавателей ДШИ, ДМШ. Москва. 1989
5. Проект программы Народно-сценический танец для хореографических отделений ДМШ, ДШИ. Москва, 1987
6. Катюшина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей. Издательство «ТЦ Сфера»

Ритмика и развитие актерской выразительности.

1. Ветлунина Н. Музыкальное развитие ребенка – М.,1976
2. Вербицкая А. основы сценического движения. – М.,1983
3. Константиновский В. Учить прекрасному – М., 1973
4. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. – М.,1987
6. Руднева С., Фили Э. Ритмика. Музыкальное движение. –М.,1966
7. Шахматова Л. Сценические этюды. Учебное пособие. М., 1966

Классический танец.

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. Л., 1983
2. Ваганова А. основы классического танца. Изд. 5-е - Л., 1980
3. Ярмолович Л. Классический танец. Методическое пособие. – Л.,1986
4. Климов А. Основы русской народной хореографии. – М., 1981