

**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**

«ТАНЕЦ И ДЕТИ»

возраст детей: 5 - 7 лет
срок реализации – 1 год

Составитель:
Лобастова В.Е.
педагог дополнительного
образования

Серовский городской округ
2021 год

Пояснительная записка.

Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нём художественный вкус. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье, снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Образовательная программа является **художественно-эстетической направленности** и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная программа предусматривает комплексное сочетание направлений хореографии и позволяет ребенку поддерживать интерес через разнообразие видов деятельности.

Процесс обучения в коллективе строится с учетом принципов:

- развивающего и творческого образования и воспитания;
- коллективной деятельности и раскрытия индивидуальности;
- разновозрастного подхода.

Цель программы - Развитие творческих способностей детей в процессе формирования культуры личности посредством хореографии.

Задачи программы.

1. Сохранить и укрепить физическое здоровье детей.
2. Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.
3. Научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности и выразительности.
4. Развитие мотивации к познанию и творчеству.
5. Поддерживать интерес к хореографии.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости ребенка при физических нагрузках.

Занятия проводятся 2 раза в неделю - по 2 занятия. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Всего предусмотрено программой – 144 часа.

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
	Итого:			144 ч.

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 plie 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 передвигая 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 – подъем и опускание, отведение назад и вперед, вращение вперед и назад.
4. Работа кистей рук – сжатие и вращение.
5. Корпус – наклоны вперед, назад, боковые.
6. Ноги – подъем 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 вперед другая назад.
10. Игровая ритмика.
11. Упражнения на внимание и координацию в пространстве:
Построение различных рисунков: круги, линии, диагональ, «воротца», «звездочка», «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. Подъем 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 поджатым 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.

К концу учебного года дети должны

Знать:

- правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений.

Уметь:

- реагировать на начало музыки и её окончание;
- запоминать и исполнять танцевальные композиции;
- передавать игровые образы различного характера.

Навыки:

- выступление перед родителями.

Перечень учебно – методического обеспечения.

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен и станками.
2. Фортепиано.
3. Музыкальный центр.
4. Видеокамера, фотоаппарат.
5. Аппаратура для просмотра видеозаписей.
6. Videотека.
7. Аудиокассеты, CD диски.
8. Альбом фотографий.
9. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
10. Сценическая обувь для девочек и мальчиков.
11. Костюмы для концертной программы.

Список литературы.

- 1.Бриске И.Э. Ритмика и танец - Челябинск,1993г.
- 2.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СпБ;Союз,1997 г.
- 3.Зеньковский В.В. Психология детства. М.Академия,1996г.
- 4.Медведев Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. М.2002г.
- 5.Нарская Т.Б. воспитание творческой личности средствами хореографии. Челябинск 1993г.