

Министерство образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
Ярославской области
Рыбинский профессионально-педагогический колледж
группы детей дошкольного возраста

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хореография»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Киселёва Елена Игоревна,
воспитатель,
первая квалификационная категория

г. Рыбинск, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный график	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	16
3. Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная образовательная программа «Маленький дом большого здоровья (хореография)» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует социальному заказу родителей (законных представителей) воспитанников групп детей дошкольного возраста.

Вторая половина двадцатого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

Программа рассчитана на два года обучения, 32 часа в год и рекомендуется для занятий детей с 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Количество детей в группе – 8 – 10 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи:

- Формировать красивую осанку, обучать выразительным, пластичным движениям;
- Развивать двигательную активность и координацию движений;
- Развивать музыкальные способности, воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении;
- Воспитывать интерес и любознательность детей, развивать их художественный вкус. Ознакомить ребёнка с этикетом танца.

1.3. Содержание программы

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
I год обучения				
1.	Ее величество – музыка	1	3	4
2.	Играя, танцуем	1	3	4
3.	Игровой стретчинг	1	7	8
4.	Азбука танца	1	4	5
5.	Рисунок танца	1	4	5
6.	Танцевальная мозаика	1	5	6
Итого:		6	26	32
II год обучения				
1.	Волшебное знакомство	1	-	1
2.	Ее величество – музыка	1	2	3
3.	Игровой стретчинг	1	5	6
4.	Веселая разминка	1	3	4
5.	Азбука танца	1	2	3
6.	Рисунок танца	1	2	3
7.	Русский танец	1	2	3
8.	Бальный танец	1	2	3
9.	Танцевальные этюды и танцы	1	5	6
Итого:		9	23	32

Содержание тематического плана

Первый год обучения

ТЕМА «Ее величество Музыка!»

1. Характер музыкального произведения.
 - Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
 - Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
 - Игра «Жуки и бабочки».
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
 - Слушая музыку, определить ее темп (устно).
 - Игра «Зайцы и охотник».
 - Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).
 - Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
 - Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
 - Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
 - Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
 - Игра «Ку-чи-чи».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем»

(Комплекс упражнений игровой ритмики)

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

ТЕМА «Игровой стретчинг»

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

ТЕМА «Азбука танца»

1. Шаги:
 - бытовой,
 - танцевальный легкий шаг с носка,
 - на полупальцах,
 - легкий бег,

- шаг с подскоком,
 - боковой подскок – галоп,
 - бег легкий с оттягиванием носков;
2. Постановка корпуса
 3. Позиции ног: I-я, VI-я
 4. Подготовка к изучению позиций рук
 - этюд «Воздушный шар»
 5. Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
 6. Полуприсядания (*demie plie*) по VI позиции, I позиции
 7. Выдвижение ноги (*battement - tendu*):
 - вперед по VI позиции,
 - в сторону по I позиции.
 8. Подъем на полупальцы (*releve*) по VI позиции
 9. То же в сочетании с п/присяданиями
 10. Прыжки (*allegro saute*) по VI позиции

ТЕМА «Рисунок танца»

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца. Игра «Часы»;
 - движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
2. Рисунок танца «Линия».
3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Змейка»:
 - Игра «Змейка»;
 - Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
5. Рисунок танца «Спираль»
 - Игра «Клубочек».

6. Свободное размещение в зале.

- Игра «Горошины».

Второй год обучения

ТЕМА «Ее величество Музыка»

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.
 - Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
 - Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. Музыкальный жанр.
 - Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
 - Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

ТЕМА «Веселая разминка»

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца»

1. Шаги:
 - танцевальный шаг с носка,
 - марш,
 - на полупальцах,
 - подскоки,
 - галоп,
 - шаг польки.
2. Бег:
 - мелкий на полупальцах,
 - с высоко поднятыми коленями,
 - с откидыванием ног назад.
3. Экзерсис у станка:
 - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
 - понятия рабочая нога и опорная нога;
 - позиции ног (I-я, II-я, III-я, при относительной выворотности ног);
 - постановка корпуса в I – II – III позиции;
 - *demi - plie* в I – II – III позиции;
 - *battement tendu* во всех направлениях (I-я позиция);
 - *releve* на полупальцы (в невыворотных позициях);
 - перегиб корпуса вперед и в сторону.
4. Экзерсис на середине зала:
 - точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
 - положение *en face*;
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;

- перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
 - повороты головы на 1/2; 1/4.
5. Allegro (у станка):
- temps leve sauté (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I позиция.

ТЕМА «Рисунок танца»

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. Понятие «Диагональ»:
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
5. Рисунок танца «Спираль».
 - Игра «Клубок ниток».
6. Рисунок танца «Змейка»:
 - горизонтальная;
 - вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
8. Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Русский танец»

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
 - хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
4. Экзерсис у станка (лицом к палке):
 - demi-plié (плавное) по невыворотным позициям,
 - battement tendu с переходом ноги с носка на каблук,
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец»

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
 - основные элементы:
 - «качели»,
 - «квадрат»,
 - «ромб»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
 - работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - «ромб» в паре,
 - вращение «звездочка»;
 - простые танцевальные комбинации.

1.4. Планируемые результаты

- Владение выразительными, пластичными движениями
- Развитие двигательной активности и координации движений
- Наличие интереса и любознательности детей
- Владение этикетом танца

В конце второго года обучения дети закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении, должны уметь:

- анализировать музыкальное произведение;
- выделять сильные и слабые доли;
- уметь выделить такт (объяснить понятие);
- определять музыкальный жанр;
- воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; *demi plie*, *battement tendu*, *releve*);
- уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество академических часов	Общее число часов в год
1	1 академический час*	1 раз	1	32
2	1 академический час*	1 раз	1	32

* Длительность академического часа – 25 минут для детей 4-6 лет; 30 минут для детей 6-7 лет.

2.2. Условия реализации программы

Работа по Программе организуется в зале, оборудованном в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами.

2.3. Формы аттестации

Открытое занятие в конце каждого года обучения.

2.4. Оценочные материалы

Результаты оцениваются визуально.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

3. Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. – Москва : Сфера, 2013. – 192с. – (Правовая библиотека образования)
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / И.Н. Попова, С.С. Славин // Министерство образования и науки России ФГАУ «Федеральный институт развития образования». – М., 2015
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]. – М: Центр педагогического образования, 2014. – 32с.
4. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 2013
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 2013
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 2015
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2010
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000