

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 5 «Реченька» г. Орска»

Адрес: Россия, 462401, Оренбургская область, г. Орск, ул. Краснодонская, 14  
Тел.: 8(3537)22-16-07  
ИНН 5614015760, КПП 561401001

ПРИНЯТО:  
педагогическим Советом  
Протокол №01 от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОАУ «Детский сад №  
5 «Реченька» г. Орска» Н.О. Ивашкина  
Приказ № 39 от 30.08.2024г.

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ:  
Совета родителей МДОАУ №5  
Протокол №01 от 30 августа 2024г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**художественной направленности**

**по освоению курса**

**«Основы хореографии»**

Срок реализации: с 01.09.2024г. по 31.05.2025г.

Программа выполнена на основе требований Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г.  
№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности  
по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа составлена:

Педагогом

Твердохлебовой К. С.

Орск, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы	стр.
<b>1.Целевой раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста	4
<b>1.2. Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>5</b>
<b>2. Содержательный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Особенности образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)</b>	<b>7</b>
<b>2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников</b>	<b>16</b>
<b>3. Организационный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.</b>	<b>17</b>
<b>3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы</b>	<b>17</b>
<b>3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</b>	<b>17</b>
<b>3.3. График реализации программы</b>	<b>18</b>
<b>3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий</b>	<b>18</b>
<b>3.5.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</b>	<b>18</b>

## **1.Целевой раздел Программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по освоению курса «Основы хореографии» (далее Программа) разрабатывалась в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

#### ***Значение развития в дошкольный период.***

В наше социально – ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично – успешной личности ребёнка.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Основы хореографии входит в систему музыкального воспитания. На уроках основы хореографии происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении, где развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание уроков «основы хореографии» создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

***Актуальность:*** отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности по освоению курса «Основы хореографии» является необходимость более раннего обучения детей основы хореографии, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию. Вариантность использования предлагаемого материала, (т. е. на каждом уроке используется задания всех разделов)

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

##### ***Цели программы:***

Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания к музыке через танец, воспитание музыкально-двигательной культуры. Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать, предоставить возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам. Это будет способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.

##### ***Задачи программы:***

Развитие и сохранение здоровья детей дошкольного возраста, воспитание организованной, гармонически развитой личности, восприятия характера музыки, развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности, воспитание чувства ритма, музыкально-ритмической памяти и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дополнительного образования:

#### **Наглядность.**

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

#### **Доступность.**

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

#### **Систематичность.**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

#### **Закрепление навыков**

Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

#### **Индивидуальный подход.**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

#### **Сознательность**

Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогам различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка
- создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей от 5-7 лет**

#### ***Возрастные особенности детей***

##### ***От 5 до 6 лет***

Дети дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании.

Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий по основам хореографии.

### ***От 6 до 7 лет***

Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психические особенности характера того или иного возрастного периода. В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

### ***Индивидуальные особенности детей***

***К 5-6-летнему возрасту*** дети способны заниматься хореографией. Мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. В индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

***К 6-7 годам*** дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы.**

### 1-й год обучения (от 5 до 6 лет)

1. Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой.

2. На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием «вступление» (построение, предшествующее началу движения). После вступления – самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю.

### Примерный объём навыков по движению.

1. Уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.

2. Согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).

3. При ходьбе держать корпус прямо, не опускать головы, не шаркать ногами, соблюдать координацию движений (рук, ног). Освоить виды ходьбы: обычный шаг с «подушечки», с носка, на носках, пружинный шаг, шаг с высоким подъемом ног.

4. При беге корпус несколько наклонять вперед, движение рук свободно, без напряжения. Освоить виды бега: легкий, пружинный, широкий, с высоким подъемом ног.

5. Освоить подготовительные упражнения к прыжкам: «пружинки» (после подъема на носки мягкие полуприседания с расслаблением мышц коленного сустава), ходьбу и бег пружинным шагом. Выполнять прыжки на месте, на двух ногах с продвижением вперед, подскоки на месте с ноги на ногу, с продвижением вперед, на кружении.

### 2-й год обучения (от 6 до 7 лет)

При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.

1. Уметь владеть мячом при ударе им об пол, при броске вверх и переброс друг другу. При броске и ловле мяча не нарушать непрерывности хода игр под музыку (не ронять мяч). Точно выполнять бросок на сильную долю и ловить на последнюю (в зависимости от размера – 2/4, 3/4) или на сильную долю следующего такта. Уметь придать мячу определенное направление скорости полета, которая зависит от темпа и размера произведения.

2. Освоить гимнастические упражнения и упражнения с предметами. Добиваться полной связи движений с музыкой: ощущение характера музыки, темпа, динамики, строения музыкального произведения.

3. Освоить построения и перестроения. Уметь строиться в шеренгу и в колонну по росту, соблюдая интервалы, строить круг из положения стоя в шеренге, держась за руки, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны для выполнения гимнастических упражнений. При рассыпном построении уметь использовать все имеющееся пространство, соблюдая определенные интервалы, чтобы не мешать друг другу при выполнении движений.

4. Освоить несколько танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, различного рода подскоки. В хороводах идти по кругу, правильно держа голову и корпус, четко

делать повороты, сужать и расширять круг, выполнять движения, согласуя их с музыкой, свободно держать друг друга за руки, не напрягая их.

5. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать характер музыки (плавная, быстрая задорная и т.д.).

## 2. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

<b>Возраст</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Способы</b>	<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
<b>5-6 лет</b>	подгрупповая групповая совместная деятельность педагога с детьми	практический качественный показ; объяснение, желательно образный; учебный материал в игровой форме; самостоятельное создание учащимися музыкально – двигательных образов.	наглядные словесные игровые творческие	СД, DVD – диски; музыкальный центр, Фортепиано, Резиновые мячи среднего размера, Коврики, Костюмы для концертной деятельности
<b>6-7 лет</b>	подгрупповая групповая совместная деятельность педагога с детьми	практический качественный показ; объяснение, желательно образный; учебный материал в игровой форме; самостоятельное создание учащимися музыкально – двигательных образов.	наглядные словесные игровые творческие	СД, DVD – диски; музыкальный центр, Фортепиано, Резиновые мячи среднего размера, Коврики, Костюмы для концертной деятельности

### 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

На первых этапах работы с детьми на уроке основы хореографии строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, метании (преимущественно работа с мячами), на гимнастических (общеразвивающих)

упражнениях с предметами и без предметов, тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях – танцах, играх.

### ***Требования к музыкальному оформлению урока.***

Музыкальное оформление является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление уроков «основы хореографии» должны быть разнообразным и качественно исполненным. Будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальные произведения (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп. Ритмический рисунок характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

При знакомстве с фразами следует подбирать пьесы с простой и ясной фразировкой. Вначале лучше давать фразы, одинаковые по протяженности и ритму. Для начала также целесообразно использовать фразы, оканчивающиеся на половинные длительности, так как в этом случае детям легче ощутить конец одной фразы, сделать остановку и начать новую. На следующем этапе работы предлагаются пьесы, в которых длинные и короткие фразы чередуются.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах;
- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

### ***Воспитание восприятия характера музыки.***

#### **Методические рекомендации.**

1. Прослушав музыку, педагог предлагает детям самостоятельно отобразить её характер в движениях. Это даёт ему возможность выявить детей отношение к данному произведению, а также определить их творческие возможности. Педагог обращает внимание детей на более удачное исполнение. Иногда лучшие варианты повторяются всеми детьми. Так создаются сочиненные детьми и совместно с педагогом игровые упражнения, танцы.

Творческий процесс способствует развитию познавательного интереса. Важно уметь подбирать такие упражнения, игры, пляски, которые формировали бы у детей отношение к окружающему миру, углубляли их представления о жизни, труде, природе.

2. После прослушивания музыки и определения её характера (спокойный, бодрый, веселый и т.д.) педагог показывает детям зафиксированные движения (гимнастические, танцевальные), стараясь добиться правильной реакции на музыку и выразительности исполнения движений. Выразительное исполнение музыки должно способствовать созданию ярких художественных образов, близких и понятных детям и легко поддающимся передаче средствами движения.

#### **Программные требования.**

Стимулировать проявления активности и самостоятельности детей в передаче характера музыки своего отношения к музыкальному произведению через движение.

#### ***Темп.***

#### **Методические рекомендации.**

При исполнении музыкального произведения точно соблюдать предложенный композитором темп. Воспитывать у детей умение удерживать нужный темп, что положительно скажется и на занятиях.

#### **Программные требования.**

1. Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения.
2. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный.
3. Уметь ускорять и замедлять темп.
4. Выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе после временного прекращения музыки (в знакомых музыкальных произведениях и упражнениях «эхо»).
5. Сохранять заданный темп в речевых упражнениях (произнесение текста в заданном темпе во время ходьбы или бега равными длительностями).

#### **Динамика.**

##### **Методические рекомендации.**

Характер музыки, темп и динамика неотделимы друг от друга, и работа над ними осуществляется в тесном единстве, часто на одном и том же музыкальном материале. Этим темы находят своё выражение в творчестве детей, в импровизациях различных движений под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также упражнениях, играх и танцах с фиксированными движениями.

##### **Программные требования.**

1. Ознакомиться с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием прослушиваемого произведения.
2. Обращать внимание на связь между динамикой и изменением силы мышечного напряжения. На *f* – движения энергичней, мышечное напряжение больше, затрата энергии значительней, чем на *p*. На *p* – легкий бег, на *f* – бег широким шагом Упражнение для рук: «покачаемся с лентами», «маленькие и большие», «крылья бабочки».

#### **Метроритм.**

##### **Методические рекомендации.**

Ритм является одним из важных выразительных средств музыки, поэтому при выполнении любых музыкально-ритмических заданий, преследующих дидактические цели, следует так же учить детей выполнять их в характере музыки. В процессе занятий, дети, двигательно реагируя на музыку, подчеркивают метрические доли. Отмечать их можно хлопками, шагами.

Например, на сильную долю сделать хлопок, на слабую – развести руки в стороны; топать одной ногой на сильную долю, или при ходьбе делать акцент одной ногой; бросать мяч на сильную долю. Эти упражнения даются в размере  $2/4$  и  $3/4$ . Предлагая исполнить упражнение «эхо», педагог – концертмейстер проигрывает на фортепиано 2-4 такта пьесы или придумывает ритмы сам, а дети повторяют ритмические рисунки, выполняя их хлопками или шагами. Иногда для этой цели можно использовать удары в бубен, барабан или ударные инструменты. Можно предложить детям самим придумывать ритмические рисунки (один ребенок прохлопывает придуманный им ритмический рисунок, другой его повторяет).

Можно подобрать пьесы, в которых ритмический рисунок фраз повторяется (1-2, 3-4, 5-6 и т.д.). Затем первая фраза проигрывается громко, вторая – тихо.

Дети, прослушав первую фразу, отстукивают пальцем о палец ритм второй

фразы или прохлопывают её в ладоши. При повторении упражнения дети шагают под музыку четных фраз. Затем четные фразы не проигрываются на инструменте, и дети отмечают ритмический рисунок фразы без музыкального сопровождения хлопками или шагами по памяти.

Овладение дирижерским жестом помогает ощутить двухдольность и трехдольность музыкального произведения, передать его характер и жанр (марш, вальс, полька, колыбельная и т.д.).

### **Программные требования.**

В данной теме материал примерно распределен по четвертям в соответствии с программой по сольфеджио.

1. Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей (I четверть).

2. Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки). Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4, 3/4 (I четверть).

3. Знакомство с понятием «сильная доля» (I четверть).

4. Осознанное усвоение длительностей: четверть, восьмая, половинная. Выполнение данных длительностей условными обозначениями (II четверть).

5. Развитие ритмической памяти (упражнение «эхо»); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения). (Работа по выполнению ритмических рисунков проводится на протяжении всего учебного года).

6. Использование речевых упражнений для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков (I, II четверти).

7. Осознанное определение длительностей в речевых упражнениях (II четверть).

8. Знакомство с размерами 2/4 и 3/4. Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).

9. Знакомство с заткатовым построением (III четверть).

### ***Строение музыкального произведения.***

#### **Методические рекомендации.**

При знакомстве с частями музыкального произведения обращается внимание на характер каждой из них, на контрастность и повторность частей (например, А, Б, А), в которых соответственно повторяются и движения.

При знакомстве с фразами следует подбирать пьесы с простой и ясной фразировкой. Вначале лучше давать фразы, одинаковые по протяженности и ритму (ритмический рисунок общий, а мелодия изменяется). Для начала также целесообразно использовать фразы, оканчивающиеся на половинные длительности, так как в этом случае детям легче ощутить конец одной фразы, сделать остановку и начать новую. На следующем этапе работы предлагаются пьесы, в которых длинные и короткие фразы чередуются.

Для ощущения на слух фразировки можно использовать ряд методических приемов. Например, поочередное прохлопывание детьми в ладоши музыкальных фраз. Или другое упражнение: пальцы сжать в кулаки, в конце первой фразы один палец выпрямляется («выскакивает»), так же и в конце следующей фразы и т.д. Сколько «выскочило» пальцев,

столько и фраз в пьесе. Длину фраз можно отображать дугообразным движением рук: подняв правую руку перед левым плечом, описать дугу слева – направо; на следующую фразу дуга описывается справа – налево. Поставив детей в одну шеренгу, предложить каждому по очереди пройти одну фразу «своей дорожкой» (прямо). Длина пройденной дорожки будет зависеть от длины фразы. В данном упражнении наглядно видна протяженность каждой из них. У детей надо вырабатывать ощущение одновременности начала движения с началом музыки – после выступления или после окончания предыдущей фразы.

Куплетная форма в различных народных и детских песнях закрепляется в хороводах, народных плясках в виде зафиксированных движений. Вступление в песнях и пьесах вначале воспринимается детьми интуитивно. Постепенно дети приучаются начинать движение на первую сильную долю после вступления. Первую сильную долю можно отмечать хлопком в ладоши или притопом ноги об пол.

#### **Программные требования.**

1. Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой (II, III четверти).

2. На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием «вступление» (построение, предшествующее началу движения). После вступления – самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю.

#### **Тематический план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов в год	
		1 класс	2 класс
1	<b>Введение</b>	2	2
	<b>Раздел - 1 Хореографическая азбука</b>		
1.1.	<b>Разогрев отдельных групп мышц и подвижности суставов</b>	28	28
1.2.	<b>Партерная гимнастика</b>	30	30
1.3.	<b>Расслабление</b>	16	16
	<b>Всего</b>	76	76

#### **Содержание курса.**

##### **Первый год обучения.**

##### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

##### **Ознакомление детей с танцевальной азбукой:**

- постановка корпуса;
- упражнение головой - "Тик - так", "Гуси", Шамаханская царица";
- упражнения для плеч - "Незнайка", "Горб верблюда", "Цыганочка";
- упражнения для рук - "Стрелки часов" "Поймай комарика", "Куколки", «Ветряные мельницы»; кистей - "Зайка", пальцев "Веер";
- упражнения для корпуса - "Неваляшка", " Волна";
- упражнение для ног - " Петушок";
- упражнение для стоп - "Елочка", носок и пяточка - "Пингвин"

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

**Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- танцевальный бег;
- галоп;
- прыжки в сочетании по принципу контраста - ""Воробушек", "Обезьянки", "Зайчики", "Буратино";
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, лента, и т д)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

**Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:**

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

***Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)***

**Ознакомление с элементами партерной гимнастики:**

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

**Выполнение тренировочных упражнений на полу.**

**Исходное положение, лежа на спине.**

1. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах первой прямой позиции.
2. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Лежа на спине: «лягушка».
4. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе прямой позиции.
5. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
6. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно) затем двух ног одновременно в положение «калачик».
7. Лежа на спине: - раскачивание вперед - назад в положении «калачик».
8. «Мостик» из положения, лежа на спине, затем из положения стоя.

**Исходное положение, сидя на полу.**

1. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой позиции.
2. Сидя на полу: подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
3. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.

4. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.

5. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.

6. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп из прямого и выворотного положения.

7. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп из прямого и выворотного положения.

8. Сидя на полу: «лягушка».

9. Сидя на полу: «уголок».

10. Сидя на полу: «веер».

### **Исходное положение, лежа на животе.**

1. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

2. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры.

3. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.

4. Лежа на животе: «самолет».

5. Лежа на животе: «коробочка».

6. Лежа на животе: «рыбка».

«Кошечка».

### **Заключительная часть урока.**

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте. С продвижением вперед, назад из стороны в сторону.

2. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.

3. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке затем у колена.

4. Медленное поднимание рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным отведением ног на носок назад и в сторону.

5. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

6. Резкий подъем рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным подъемом на полупальцы.

### ***Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы***

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;

- ознакомление детей с играми;

- применение игр на занятиях.

### ***Содержание курса***

#### **Второго года обучения.**

##### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

##### **Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:**

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

### **Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:**

- равномерный бег с захлестом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг

-шаги на полупальцах и пятках;

-притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

### **Выполнение проученных элементов танцевальных движений.**

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

-образные движения;

- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнения партерной гимнастики на растягивания и гибкость. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения удлинением комбинаций движений, увеличением количества обрабатываемого в упражнении движения

### **Исходное положение, лежа на спине.**

1. Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении.

2. Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.

3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45\*, затем на 90\* с опусканием в исходное положение вперед.

4. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45\*, затем на 90\*.

5. Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону.

6. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45\* затем на 90\*.

7. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90? и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.

8. Лежа на спине: поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45\*, затем на 90\*.

9. Лежа на спине: резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45\*, затем на 90\*.

10. Лежа на спине: положение рук, port de bras - подготовительное.

11. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги. Затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола, затем с раскрыванием ноги в сторону.

12. Лежа на животе: открывание ноги на 90\* затем положить ногу на пол с правой стороны.

13. Лежа на животе: «Сфинкс».

**Исходное положение: сидя на полу:**

1. Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате

2. Сидя на полу: «лягушка»

3. Сидя на полу: «Складка»

**Исходное положение: на животе**

1. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45\*, затем на 90\* с опусканием в исходное положение, назад.

2. Лежа на животе: резкие броски назад в выворотном положении.

3. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в положении с руками: на затылке, затем в III позиции или отведенными в сторону.

4. Лежа на животе: медленный подъем ноги на 90\* и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.

5. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры: сомкнутые за спиной, в III позиции.

**Заключительная часть урока.**

1. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.

2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.

3. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.

4. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.

5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.

6. простейшие приемы массажа ног > спины, рук.

7. Прыжки по первой позиции на месте и с продвижением вперед - назад и вправо - влево.

**Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

**Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ родителям проученного материала;

- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

### 2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации программы дополнительного образования является сотрудничество педагогов с семьёй: дети, педагоги и родители – главные участники педагогического процесса.

**Цель:** сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

- Первичное знакомство, беседа, анкетирование
- Проведение индивидуальных бесед об особенностях развития ребёнка
- Групповые консультации
- Родительские собрания
- Проведение совместных мероприятий («Творческая мастерская», семинары – практикумы, круглые столы, тренинги, День открытых дверей)
- Наглядная информация для родителей

**Перспективный план работы с родителями**

Формы работы	Задачи	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к хореографическому искусству.	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля. Выступление в районном фестивале конкурсе «Уральская весна»
Открытые мероприятия для родителей по хореографии.	Познакомить родителей с особенностями проведения занятий по хореографии, их структурой, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя хореографии. Открытый урок для родителей «Русский танец», «Классический танец».
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Индивидуальные консультации родителям детей с искривлением позвоночника, сутулостью, первой и второй степени ожирения.	Хореографическая импровизация «Поход на лыжах». Изучение позиции рук и ног классического танца.
Наглядная информация	Информирование родителей об оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	Наглядная информация

Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.	Общее родительское собрание
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Домашние задания

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации Дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности по освоению курса «Основы хореографии» созданы условия.

*Техническое оснащение занятий включает в себя:*

- Помещение музыкального зала с зеркальным оформлением стен.
  - Гимнастические коврики или ковровое покрытие;
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- CD и DVD диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, проектор, экран.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Костюмы для концертной деятельности.
  - Спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое пособие	Издательство	Год издания
Барышникова Т. К., Азбука хореографии	С. - П. «Респекс» «Люкси»	200 0г.
Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2.	Москва «Просвещение»	197 8г
Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать	М.: ВЛАДОС	200 4 г.
Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл.	М.: Музыка	199 5 г.
Франио Г. Методическое пособие по ритмике: 2кл.	М.: Музыка	199 6 г.
Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей.	М.: Советский композитор	199 5 г.
Федотова С. Г., Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений	М.: Музыка	200 3 г.

детских школ искусств,		
Яновская В. Ритмика	М. Музыка	199 7г.

### 3.3. График реализации программы

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 5-7 лет.

**Срок реализации:** 2 года обучения.

**Форма и режим занятий:** урок 2 раз в неделю, продолжительность 1 академического часа устанавливается 25-30 мин.

**Количественный состав группы:** 10-15 человек.

**Количество учебных недель:** 34.

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1. Проведение праздников и развлечений: «Осенний бал», «Зимушка-зима», «Проводы елочки», «Папин день», «Мамин день», «День Победы», «Прощальный бал».

2. Участие в ежегодном творческом отчете

3. Участие в городских мероприятиях: «Уральская весна», «Папа, мама, я – спортивная семья»

4. Консультация для родителей (сохранение и укрепление осанки, профилактика плоскостопия и искривление позвоночника)

### 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда музыкального зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусмотрено наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма. Используемое в хореографии оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию

Принципы построения предметно-развивающей среды:

1. дистанции, позиции при взаимодействии;
2. активности, самостоятельности, творчества;
3. стабильности - динамичности;
4. эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
5. сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

Занятия проводятся в музыкальном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

**Занятия проводятся в специальной форме для обучающихся:**

Форма для девочек:

1. Белый купальник
2. Белая юбочка
3. Белые носочки или белые капроновые колготки без рисунка.
4. Обувь мягкая (балетки или чешки).

Форма для мальчиков:

1. Футболка (белая)
2. Шорты (черные)
3. Носки (белые)
4. Балетки (белые или черные)

Цвет формы может быть и черный. Это классический вариант, такая форма одежды принята во многих профессиональных коллективах, также хореографических колледжах. Как правило, такая форма одежды дисциплинирует и настраивает на рабочий лад. Подошва обуви, желательно, тонкая и кожаная. Это дает возможность работы стопы (оттягивать носок) в танце, не мешает ей легко и свободно двигаться, а также поможет сделать движение более быстрым.