

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка детский сад 19» города Ишима



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Хореография»

Направленность: художественно-эстетическое

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 3-5 лет

Автор-составитель: Болтунова Татьяна Сергеевна

Пояснительная записка.

Программа составлена для учащихся кружка «Хореография» МАДОУ ЦРР д/с № 19. Изучение дисциплин, предусмотренных программой, является обязательным в цикле начального хореографического образования для учащихся этих групп.

Направленность программы.

- Приобщение к социальным навыкам, культурно-эстетическим ценностям;
- развитие природного и творческого потенциала ребенка на основе интересов, способностей и дарований;
- формирование художественного, образного, музыкального восприятия и мышления;
- овладение языком танца, развитие эмоциональной сферы, творческой интуиции и артистизма;
- становление важнейших качеств личности, таких как трудолюбие, дисциплинированность, стремление к совершенству, чувства ответственности и взаимопомощи;
- укрепление психического и физического здоровья.

Данная программа скорректирована и адаптирована согласно требованиям и специфике, предъявляемых воспитанникам групп и составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

Актуальность программы.

Танцевальное искусство, как средство воспитания личности, обладает огромной силой. Занятия танцем приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в них художественный вкус. Общение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать музыку. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развиваются мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Воспитанники начинают сознательно контролировать движение своего тела, ориентироваться в пространстве.

Педагогическая целесообразность.

В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Задача педагога заключается в том, чтобы развить у детей интерес к танцу, дать им элементарное представление о его красоте и вложить фундаментальные знания, танцевальные навыки и умения, воспитать физические качества и психологические свойства.

Танцы развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость, формируют привычку к здоровому образу жизни и являются своеобразным способом невербального общения.

Основные задачи.

- Музыкально – ритмическое воспитание.
- Формирование и развитие танцевальных данных (шага, подъёма стопы, гибкости, правильной осанки, выворотности и др.).
- Развитие координации, выразительности, эмоциональности, артистизма.
- Воспитание организованности, дисциплинированности, чувства долга и ответственности.
- Развитие сценического движения и эстетики.

- Развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, восприятия и представления).
- Воспитание культуры поведения и основ этикета.

Отличительные особенности программы.

Программа несет в себе новые технологии и инновации (метод игры и образного мышления). Игра занимает большое место в системе физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Ребенку нужна активная деятельность, способствующая, повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. В игре вырабатываются организационные навыки, развиваются выдержка, умение оценивать обстоятельства.

Используя методы игры в хореографии как действенное средство воспитания, важно выработать у учащихся первого года обучения не только комплекс практических навыков и умений, но и воспитать у них сумму качеств, главное из которых – развитое творческое начало.

Как известно, первый год обучения оказывает решающее влияние на все последующее обучение и его конечный результат. Это налагает на педагога особую ответственность, требует от него глубокого продуманного планирования перспектив работы класса на весь учебный год.

Программа рассчитана на двухлетний цикл обучения и включает 2 этапа:

1 этап – начальный – 3-4 года.

2 этап – базовый – 4-5 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Учебно-воспитательный процесс строится с учётом следующих дидактических принципов:

- а) строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца,
- б) систематичность и регулярность занятий,
- в) доступность в овладении техническими приемами,
- г) комплексность средств взаимодействия.

Методы обучения:

- наглядный показ формируемых навыков;
- объяснение методики исполнения движений;
- тренировочные танцевальные и спортивные упражнения;

- логоритмические упражнения
- танцевально-игровые этюды;
- развивающие этюды;
- танцевальные композиции.

Формы занятий:

- обучающие занятия;
- коллективные репетиции и тренировки;
- концертная деятельность.

Условия приема.

Учебные группы комплектуются:

1 этап - 8-12 человек

2 этап - 8-12 человек.

Набор детей в группу осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по договору родителей (лиц их заменяющих). Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К завершению обучения дети должны:

- научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки;
- исполнять музыкальное вступление (preparation);
- пробести начальные навыки ориентировки в пространстве на основе круговых, линейных и других рисунков;
- уметь сохранять интервалы в движении;
- иметь определенные танцевальные навыки и выполнять танцевальные комбинации;
- запоминать и исполнять танцевальные композиции, передавать игровые образы различного характера;

Формы подведения итогов.

- а) Участия в мероприятиях.
- б) Открытый урок.

Учебно-тематический план.

1 этап 1 год обучения.

68 часов (2 академических часа в неделю).

На первом году обучения особое внимание уделяется воспитанию любви к искусству танца и поддержанию интереса у малышей к занятиям. Для этого используются такие формы обучения как музыкальная игра, что позволяет начать обучение детей в соответствии с их возрастными особенностями и потребностями, а также комплекс партерной гимнастики и разучивание танцевальных миниатюр (маленьких танцев), что способствует развитию физических качеств и создает ощущение полного приобщения к искусству танца.

Наименование раздела, предмета	Программное содержание	Количество часов
Организационное занятие	Вводный урок. Внешний вид учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности.	1
Ритмика	Изучение положений корпуса, головы и ног, поклон. Игровая разминка на середине. Разминка по кругу. Виды шага: с носка, на пятках, шаркающие, с высоким подниманием бедра. Виды бега: с выбросом ног на 45° вперед, назад; с высоким подниманием бедра; подскoki; галоп. Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения на перестроение. Прыжки: трамплины, на двух ногах по 6 позиции, переменные, комбинированные.	В течение года
Партерная гимнастика	Изучение положений «сидя», «лежа». Комплекс упражнений для голеностопного и коленного сустава. Упражнения для мышц спины и улучшения выворотности ног. Упражнения на развитие гибкости:	В течение года

	«коробочка», «лодочка», «кошечка», «корзиночка». Комплекс упражнений для развития танцевального шага и выворотности: шпагаты, «цыпленок».	
Танцевальные этюды и игры	Статические игры Динамические игры Логоритмические упражнения	В течение года
Итого:		68

2 этап 2 год обучения

68 часов (2 академических часа в неделю).

На данном этапе продолжается работа по развитию слуха, чувства ритма, координации движений и ориентировке в пространстве. Большое внимание уделяется укреплению физических качеств, развитию осанки.

Наименование раздела, предмета	Программное содержание	Количество часов
Ритмика	Танцевально-ритмическая разминка на середине. Положение корпуса, головы и ног, поклон. Музыкально-ритмическая разминка по кругу. Танцевальные шаги: с носка, с каблука, passe par terre , с высоким подниманием бедра. Бег: с выбросом ног на 45° вперед и назад; с высоким подниманием бедра; подскoki; галоп, шаг польки, переменный ход. Прыжки: «поджатые», трамплинные, на месте и с передвижением в пространстве.	В течение года
Партерная гимнастика	1) Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава и позвоночника. 2) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 3) Упражнения на развитие выворотности	В течение года

	ног и танцевального шага. 4) Упражнения на укрепление мышц спины. 5) Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы.	
Музыкально-ритмические игры	Статические игры. Динамические игры. Логоритмические упражнения.	В течение года
Итого:		68

Содержание программы.

Первый год обучения.

Форма для занятий:

Девочки – балетные тапочки, купальник, юбка.

Мальчики – балетные тапочки, шорты, майка.

Настоящая программа включает в себя три раздела:

I. Ритмические упражнения.

II. Партерная гимнастика.

III. Танцевальные этюды и музыкально-ритмические игры.

Цель обучения: Начальное танцевально-ритмическое развитие детей, выявление интереса и способностей их к танцеванию, усвоение несложной танцевальной азбуки.

Задача: дать детям необходимые двигательные навыки, развить музыкальность, умение связывать музыку с движением, вырабатывать правильную осанку, формировать определенное количество танцевальных навыков и умений.

I. Раздел «Ритмика».

Раздел «Ритмика» включает в себя: ритмические упражнения, музыкальные игры, задания на прослушивание и анализ танцевальной музыки. Упражнения этого раздела формируют балетную осанку, постановку корпуса, рук, ног и посадку головы; воспитывают основы равновесия и апломб. Развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов. Разучивания с детьми тренировочных упражнений, способствующих разогреву мышц.

Практические занятия.

Разминка:

1. Изучение названий частей тела.

2. Постановка корпуса с руками на талии.

3. Упражнения головы, шеи и плечевого сустава:

- Наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- Повороты головы направо, налево;
- Круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- Вытягивание шеи вперед и в стороны;
- Подъем и опускание плеч вверх и назад, двумя и поочередно;
- Круговые движения плечами вперед и назад, вместе и поочередно.

4. Упражнения для рук:

- Поднимание рук вверх и опускание вниз;
- Волны;
- Разведение рук в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения рук, вместе и поочередности.

5. Упражнения для кистей рук:

- Сгибание кистей вниз, вверх;
- Вращение кистей (наружу, внутрь).

6. Упражнения для корпуса:

- Наклоны корпуса вперед, в стороны;
- Повороты корпуса;
- Круговые движения в пояссе.

7. Упражнения для ног:

- Полуприседания;
- Подъем на полупальцы;
- Поднятие согнутой ноги в колене;
- Выпады вперед и в сторону с пружинными движениями в колене.

8. Упражнения для стоп:

- Сокращение и вытягивание ноги в подъеме;
- Круговое движение стопой.

9. Прыжки:

- На двух ногах;
- На одной (по 2, 4, 8 на каждой);
- Комбинированные прыжки на двух ногах и на одной.

Фигурная маршировка.

Значение маршировки - приемы перестроения из одной фигуры в другую.

1. Изучение рисунков и фигур:

- Колонна;
- Шеренга;
- Круг, два круга;
- Квадрат;
- Диагональ;
- Цепочка, змейка.

2. Изучение различных видов шагов и ходов:

- Танцевальный шаг с носка;
- Шаг с пятки;
- Шаги на полупальцах;
- Шаги с высоким подниманием бедра (без акцента, с акцентом наверх, с паузой);
- Легкий бег;
- Марш;
- Галоп;
- Подскоки.

3. Упражнения на простейшие ритмические рисунки (1т, 2/4, 1/4, 1/8).

4. Ритмические комбинации состоящие из шагов, хлопков, притопов.

II. Раздел «Партерная гимнастика».

Раздел «Партерная гимнастика» включает в себя упражнения, которые:

- укрепляют общефизическое состояние учащихся;
- развивают двигательные функции (выворотность ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок, эластичность связок и мышц, гибкость суставов);
- исправляют некоторые недостатки в осанке (сутулость, асимметрия лопаток, увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника, плоскостопие и косолапость, «Х» и «О» - образные ноги).

Корrigирующие упражнения комбинируются с упражнениями направленными одновременно для развития двигательных функций.

Практические занятия.

1. Упражнение для стоп:

- Сидя на полу, упор руками сзади: натянуть и сократить стопы (1т. 4/4);
- Сидя на полу, упор руками сзади: круговое вращение внутрь и наружу (1т. 4/4);
- «Уголок» (поднимание ног на 45°) поочередная правая, левая и обеими ногами.

2. Упражнения для развития выворотности:

- Сидя на полу, упор руками сзади: разворот стоп, из VI позиции в I позицию (натянутые и сокращенные стопы);
- Сидя на полу, упор руками сзади, колени к себе: наклон вперед, колени прижать к полу;
- Лежа на спине и на животе retire, в положении «Бабочка»;
- Лежа на животе упражнение «Цыплёнок».

3. Упражнения для развития гибкости:

- Сидя на полу, упор рука сзади: «Скрепка» - наклоны корпуса к натянутым и сокращенным стопам (медленно и быстро);
- Лежа на животе: «Коробочка» - перегибы корпуса назад с помощью рук, «Лодочка», «Корзиночка»;

4. Упражнения на развитие шага («растяжка»):

- Сидя на полу, упор руками сзади: «Шнур» - наклоны корпуса к правой и левой ноге поочередно, «Солнышко» - наклоны корпуса вперед, «Перекаты» - наклоны вправо, прямо, влево;

5. Прыжки:

- По VI позиции;

III. Раздел «Танцевальные этюды и музыкально-ритмические игры».

Включает в себя упражнения на развитие навыков координации движений, ориентацию в пространстве, развитие театральной выразительности и артистичности. Развитие восприимчивости детей к музыкальной выразительности. Значение упражнений и игр на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот. Овладение понятиями: быстро – медленно, громко – тихо, весело – грустно, метроритм.

Практические занятия.

1. Танцевальные элементы детского танца:

- Подскоки;
- Галоп.

2. Образные танцевальные этюды:

3. Музыкальные игры.

- Статические игры.
- Динамические игры.

Логоритмические упражнения.

Второй год обучения.

Повторяется весь материал первого года. Ускоряется темп исполнения, усложняется ритмический рисунок движений. Постепенно вводятся новые элементы.

Цель: Заложить основу танцевальной техники, развитие танцевальных навыков и умений. Формировать первоначальные навыки исполнительства, технику и артистизм.

Задача: Закрепить азбуку танца. Усложняя движения, выработать навыки правильности и чистоты исполнения. Развить координацию, силу, выносливость.

I. Раздел «Ритмика».

1. Изучение рисунков и фигур:

- Зигзаг;
- Сужение и расширение круга;
- «Воротца»;
- «Звездочка»;

- «Корзиночка».

2. Фигурно – ритмическая маршировка:

- Ритмические этюды на основе выученных в первом году обучения, шагах, беге, шагах на полупальцах, хлопках;
- Пластические этюды основанные на выученных в первом году движениях рук, головы, корпуса;
- Легкий бег: на полупальцах; с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; с выбрасыванием вытянутых ног вперед;
- Галоп с акцентом наверх;
- Комбинирование всех проученных движений;
- Исполнение с еще большей амплитудой, в повороте.

II. Раздел «Партерная гимнастика».

1. Упражнения на развитие выворотности:

- Лежа на спине: раскрываем стопы в I, II позиции (натянутые, сокращенные);
- Лежа на животе: «лягушка» с перегибом корпуса;
- Лежа на животе: «цыплёнок».

2. Упражнения на развитие гибкости:

- Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону, руки в замок;
- «Кошечка»;
- «Мостик».

3. Упражнение на развитие шага:

- Лежа на животе перейти в «шнур»;
- «Уголок» - руками взять под пятки, открыть ноги в стороны, на воздух;
- Этюды на основе движений на развитие гибкости и растяжки.

4. Прыжки:

- В сочетании с другими прыжками (подскoki, шаги, хлопки);
- Прыжки в разных ритмах;
- Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку, вперед в стороны.

III. Раздел «Танцевальные этюды и музыкально-ритмические игры».

1. Танцевальные элементы:

- Шаг польки;
- «Ковырялочка»;
- Переменный ход;
- Притопы;
- Подготовка к присядкам (мальчики);
- Присядка с выносом на каблук (мальчики);
- Присядка «мячик»;
- Элементарные хлопушки (мальчики).

2. Танцевальные композиции:

- Этюды с предметами (мяч, платочек, коврики, цветы, тамбурины, колокольчики, корзиночки);
- Танцевально-образные этюды.

3. Игры:

- Статические игры.
- Динамические игры.
- Логоритмические упражнения.

Показом уровня подготовки, развития детей являются открытые уроки для родителей и педагогов. Такие уроки проходят два раза в году (в середине и в конце года). Благодаря им, родители могут видеть рост ребенка, его развитие, отношение к учебному процессу, к педагогу и детям.

К завершению обучения дети должны уметь двигаться и выполнять упражнения в соответствии с контрастным характером музыки, реагировать на начало музыки и ее окончание, исполнять музыкальное вступление (preparation). Исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, уметь сохранять интервалы в движении, иметь определенные танцевальные навыки, выполнять танцевальные движения. Запоминать и исполнять танцевальные композиции, передавать игровые образы различного характера, иметь хороший запас исполнительской выразительности.

Список литературы.

1. Бахто С.Е. «Ритмика и танец». Программа отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1980 г.
2. Бриске И. Э. «Ритмика и танец». Челябинск, 1993 г.
3. Ветлугина Н. А. «Музыкальное развитие ребенка». Москва, 1968 г.
4. Держинская И. Л. «Музыкальное воспитание младших школьников». Москва, «Просвещение» 1985 г.
5. Концепция художественного образования в Российской Федерации.
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2012 года.
7. Пахомова Е. В. «Пластико – ритмическая гимнастика.» Москва, 1990 г.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: «ВЛАДОС», 2003.
9. Ритмика и танец. – М., 1972
10. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972

Литература, рекомендуемая для родителей:

1. Пахомова Е. В. «Пластико-ритмическая гимнастика.» Москва, 1990 г.
2. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: «ВЛАДОС», 2003.
3. Ритмика и танец. – М., 1972. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
4. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
5. Школа танцев для юных. – СПб., 2003