

Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств «Мир талантов» города Ишима

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «ДШИ «Мир талантов» г.
Ишима

Протокол от «3» 20.08 2024 г

«Утверждаю»

Директор
МАУ ДО «ДШИ
«Мир талантов» г. Ишима
Н.И. Селянинова
Приказ № 49 от «30» 08 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа художественной направленности
для хореографической студии
«Звёздный дождик»
(срок реализации программы 2 года,
возраст обучающихся 3-5 лет)**

Составитель программы:
Болтунова Татьяна Сергеевна
преподаватель высшей
квалификационной категории

Ишим

2024 г.

Пояснительная записка.

Программа составлена для учащихся хореографической студии «Звёздный дождик» 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 развивают 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);
- приобрести 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 малышек 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 пяточках, шаркающие, с высоким подниманием бедра. Виды бега: с выбросом ног на 45 вперед, назад; с высоким подниманием бедра; подскоки; галоп. Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения на перестроение. Прыжки: трамплинные, 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, <i>passe par terre</i> , с высоким подниманием бедра. Бег: с выбросом ног на 45 вперед и назад; с высоким подниманием бедра; подскоки; галоп, шаг польки, переменный ход. Прыжки: «поджатые», трамплинные, на месте и с передвижение 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 поясе.

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).

Корректирующие 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 «Цыпленок».

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: «цыпленок».

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 (подскоки, 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, тамбурин, 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 исполнять 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
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
4. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
5. Школа танцев для юных. – СПб., 2003