

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 Целевой………………………………………………………………………3

Пояснительная записка ………………………………………………………………………3

Режим и структура занятий …………………………………………………………………. 6

Этапы процесса обучения………………………………………………………….................6

Ожидаемые результаты………………………………………………………………….........7

Формы подведения итогов…………………………………………………………………....8

Раздел №2 Содержательный…………………………………………………………..…..9

Учебно-тематический план первого года обучения (5-6 лет)……………………………...

Содержание курса первого года обучения…………………………………………………..

Учебно-тематический план второго года обучения (6-7 лет)……………………………

Содержание курса второго года обучения………………………………………………...

Раздел № 3 Организационный……………………………………………………………….

Материально-техническое обеспечение программы…………………………………………

Обеспечение методическими рекомендациями ……………………………………………...

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевалочка» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», с примерными требованиями и методическими рекомендациями к дополнительным общеразвивающим программам, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является результатом модификации образовательной программы «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа адаптирована с учетом положений Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и в соответствии с Уставом МБОУ «Детский сад №11».

***Направленность*** программы – художественная.

Обучение детей по программе «Танцевалочка», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

***Актуальность хореографического образования.***

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гар­моничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, рав­ную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, про­шедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здо­ровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосозна­ния. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходи­мо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культу­ры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выра­ботанные в течение многих веков.

Предлагаемая Программа сориен­тирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физичес­ких данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

***Цель программы:***

Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

***Задачи программы***:

*Образовательные:*

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;

- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;

- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;

- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

*Развивающие:*

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;

- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- приобщение к совместному движению с педагогом.

*Воспитательные:*

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроя;

- психологическое раскрепощение ребенка;

- воспитание умения работать в паре, коллективе,

- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

***Принципы:***

* индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
* наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
* повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

***Методические приемы:***

* Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.
* Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
* Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.
* Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
* Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.
* Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Каждый воспитанник имеет доступ к любому из уровней, что определяется

его возрастными особенностями и стартовой готовностью к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

1 год обучения: 5-6 лет

2 год обучения: 6-8 лет

***Сроки реализации программы***

Программа предназначена для обучения детей 5 – 8 лет и рассчитана на четыре учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев.

***Режим и структура занятий***

1 год обучения: 1 раз в неделю по 25 минут;

2 год обучения: 1 раз в неделю по 30 минут.

Наполняемость групп не менее 10 человек и не более 20;

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. В ней идет работа над развитием двигательных способностей, дается большой объем знаний, развивающих способности детей. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания, подводится итог и после поклона дети возвращаются в группу.Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

***Этапы процесса обучения***

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

-начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

-этап углубленного разучивания упражнения;

-этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, у дети пытаются воссоздать увиденное, опробовают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантность»);

- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

***Ожидаемые результаты***

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Первый год обучения (старшая группа). Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Второй год обучения (подготовительная к школе группа). Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Общие:

- дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;

- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;

- родители интересуются занятиями детей;

- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;

- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

***Формы подведения итогов***

- диагностика

- выступления детей на открытых мероприятиях;

- участие в тематических праздниках;

- итоговое занятие;

- открытые занятия для родителей;

- отчетный концерт по итогам года.

***Диагностика***

Цель диагностики: выявления уровня музыкального и психомоторного уровня развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозайки»).

Карта диагностики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ф.И. ребенка |  | Год рождения |
| № | Параметры | Начало года | Конец года |
| 1. | Интерес и потребность в музыкальном движении |  |  |
| 2. | Музыкальность (способность к отраженю в движении характера музыки и основных средств выразительности |  |  |
| 3. | Эмоциональность, выразительность исполнения |  |  |
| 4. | Креативность (способность к импровизации в движении под музыку; оригинальность; разнообразие используемых движений) |  |  |
| 5. | Развитие двигательных навыков: освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием |  |  |
| 6. | Формирование двигательных качеств: координации, точности, ловкости движений; гибкости и пластичности |  |  |
| 7. | Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой; менять напраление движения, перестраиваться) |  |  |
| 8. | Формирование правильной осанки |  |  |
| 9. | Формирование навыков ориентировки в пространстве |  |  |

Для оценки результата используются уровни: высокий, средний и низкий.

РАЗДЕЛ №2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Приоритетные задачи:

- умение оперировать музыкальными представлениями;

- продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;

- учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;

- вводить элементы балетного и современного массового танца.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | месяц | | Количество | Всего |
| п\п |  |  |  | занятий в |  |
|  |  |  |  | неделю |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие | сентябрь | 1 неделя | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Ее величество Музыка | сентябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  | октябрь | 1 неделя | 1 |  |
| 3. | Игровой стретчинг | октябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | ноябрь | 1 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Партерный экзерсис | ноябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | декабрь | 1 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Играя, танцуем | декабрь | 2 неделя | 1 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | январь | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Рисунок танца | январь | 2 неделя | 1 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | февраль | 1 неделя | 1 |  |  |
| 7. | Народный танец | февраль | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | март | 1 неделя | 1 | 1 |  |
| 8. | Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа) | Март | 2 неделя | 1 | 11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | апрель | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | май | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  |  |  | 36 |  |

2.6 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Первый обучения

Вводное занятие.

Обсуждение с детьми правил поведения на занятиях, знакомство детей с различными видами танцев (народными, классическими, современными, бальными), начальная диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

* Расширить представления о танцевальной музыке
* Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
* Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).

2. Такт, размер 2/4, 4/4.

3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

- творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;

- выделять сильную долю, слышать слабую долю;

- игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»

- прохлопывать заданный ритмический рисунок.

4. Музыкальный жанр

- полька, марш, вальс (устно определить жанр)

- игра: «Марш – полька – вальс

5. Слушать музыку a′capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

* Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
* Развивать природные данные детей.
* Укреплять физическое и психическое здоровье.
* Расширять музыкальный кругозор.
* Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу: постановка корпуса; работа на стопы; растяжка;

работа над укреплением брюшного пресса, мышц шеи.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).

3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Свечка», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

4. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»

5. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

6.Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».

7.Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя;. поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».

8.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

9.Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Журавель»

10.Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа.

ТЕМА «Партерный экзерсис» (элементы классического танца)

Задачи:

* Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
* Формировать правильную осанку и координацию движений.
* Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Экзерсис на середине:

постановка корпуса (ноги в свободном положении);

понятия рабочая нога и опорная нога;

позиции ног (I-я, II-я, III-я, vІ при относительной выворотности ног);

постановка корпуса в I – II – III позиции;

releve на полупальцы;

demi - plie в I – II – III-VI позиции;

чередование releve и demi – plie;

grand-plie в I – II – III-VI позиции;

battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);

cote (легкие прыжки);

позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;

перевод рук из позиции в позицию (рort de bras – I форма);

ТЕМА «Играя, танцуем»

Задачи:

* Развивать внимание, память, координацию движений.
* Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
* Двигаться в соответствии с характером музыки.
* Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Веселые пары»,«Танцуйте сидя», «Приглашение», «Веселые дети», «Парный танец», «Старинная полька», «Ай-да Сапожники!», «Ручеек с платочком», «Игра в козла»

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

* Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
* Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
* Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг»:

замкнутый круг;

раскрытый круг (полукруг);

круг в круге;

сплетенный круг (корзиночка);

лицом в круг, лицом из круга;

круг парами,

круг противоходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);

перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

перестроение из круга в диагональ;

перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно  
указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

горизонтальная.

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

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

* Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
* Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
* Научить основам русского танца.

Содержание:

Введение в предмет «Русский танец»;

Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,  
«гармошка», ковырялочка;

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- подскоки;

- тройные прыжочки

- бег с вытянутыми носочками

- боковой галоп

- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)

- хлопки

- движение с выставлением ноги на носок;

- «ковырялочка» вперед и в сторону;

- пружинка с поворотом;

- приставные шаги в сторону;

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.

- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;

- присядка с выставлением ноги на пятку

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

* Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
* Подготовить к показательным выступлениям.
* Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Характерные и сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец троллей», «Аквариум », «Две лягушки»

Старинные бальные танцы: «Менуэт», «Старинная полька»

Народные танцы: «Калинка», «Цыганочка»

Пластические композиции: «Танцкласс».

Повторение репертуара предыдущего года.

Второй год обучения (6-7 лет)

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | месяц | | Количество | Всего |
| п\п |  |  |  | занятий в |  |
|  |  |  |  | неделю |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Волшебное знакомство | сентябрь | 1 неделя | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Ее величество Музыка | сентябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  | октябрь | 1 неделя | 1 |  |
| 3. | Игровой стретчинг | октябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | ноябрь | 1 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Партерный экзерсис | ноябрь | 2 неделя | 1 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | декабрь | 1 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Играя, танцуем | декабрь | 2 неделя | 1 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | январь | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Рисунок танца | январь | 2 неделя | 1 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | февраль | 1 неделя | 1 |  |  |
| 7. | Народный танец | февраль | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  | март | 1 неделя | 1 | 1 |  |
| 8. | Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа) | Март | 2 неделя | 1 | 11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 неделя | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | апрель | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | май | 1 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  |  |  | 36 |  |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Второй год обучения (6-7 лет)

Вводное занятие:

* Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
* Напомнить детям историю рождения танца.
* Разговор о различными видах танцев: народные, классические, современные, бальные.
* Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

* Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
* Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).

2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.

- уметь выделять сильную долю;

- уметь начинать движение с затакта;

- 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», «Повтори-ка»

4. Музыкальный жанр

- полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)

- игра: «Марш – полька – вальс»

5. Слушать музыку a′capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

* Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
* Развивать природные данные детей.
* Укреплять физическое и психическое здоровье.
* Расширять музыкальный кругозор.
* Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:

- постановка корпуса;

- работа на стопы;

- растяжка;

- работа над укреплением брюшного пресса.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+ хлопки).

3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»

Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».

Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; По очереди сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

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

22. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, полупагаты.

23. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

ТЕМА «Партерный экзерсиз» (элементы классического танца)

Задачи:

Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

Формировать правильную осанку и координацию движений.

Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Экзерсис на середине:

постановка корпуса (ноги в свободном положении);

понятия рабочая нога и опорная нога;

позиции ног (I-я, II-я, III-я, vІ при относительной выворотности ног);

постановка корпуса в I – II – III позиции;

releve на полупальцы;

demi - plie в I – II – III-VI позиции;

чередование releve и demi – plie;

grand-plie в I – II – III-VI позиции;

battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);

cote (легкие прыжки);

перегиб корпуса вперед и в сторону.

позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;

перевод рук из позиции в позицию (рort de bras – I форма);

повороты головы на 1/2; 1/4.

ТЕМА «Играя, танцуем»

Задачи:

* Развивать внимание, память, координацию движений.
* Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
* Двигаться в соответствии с характером музыки.
* Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Игра с мячом», «Кошки-мышки», «Упражнение с обручами», «Птичий двор».

Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

* Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
* Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
* Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

Движение по линии танца.

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.

Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);

перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

Понятие «Диагональ»:

перестроение из круга в диагональ;

перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно  
указав ведущих).

Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

Рисунок танца «Змейка»:

горизонтальная;

вертикальная.

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

Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

* Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
* Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
* Научить основам русского танца.

Содержание:

Введение в предмет «Русский танец»;

Постановка корпуса;

Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,  
«гармошка», ковырялочка;

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- подскоки;

- припадания;

- тройные прыжочки

- бег с вытянутыми носочками

- боковой галоп

- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)

- хлопки

- движение с выставлением ноги на носок;

- движение «ключик»

- «ковырялочка» вперед и назад

- пружинка с поворотом

- приставные шаги в сторону

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.

- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

* Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
* Подготовить к показательным выступлениям.
* Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Народные танцы: «Красный сарафан», «Цыганские напевы», «Полкис»

Бальные танцы: «Полонез»

Сюжетные танцы: «На птичьем дворе», «Танец цветов и бабочек», «Лирический танец», «Синий платочек»

Пластические композиции: «Голубая вода»

Повторение репертуара предыдущего года.

РАЗДЕЛ № 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Обязательными условиями проведения занятий в музыкальном зале являются:

соответствие зала санитарным нормам и правилам;

музыкальный центр;

ноутбук;

наличие соответсвующей обуви (чешки);

наличие специальной одежды (формы);

музыкальные записи на СD, флеш накопителях;

схемы танцевальных движений;

3.2 Обеспечение методическими рекомендациями

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» - Спб., 2015.

2. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии». – СПб., 1996.

3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» 8-е изд., стер.-СПб.: Издательство «Лань», 2003.

3. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». – М., 2004.

4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». – М., 2004.

5. Звездочкин В.А. «Классический танец». – Ростов н/Д., 2003.

6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». – М.,1984

7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». – М., 2003.

8. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». Учебное пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра»,2004