

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МАОУ ДО ЦДТ № 4
Протокол № 1 от «05» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦДТ № 4
Л.Н. Тарасенко

Приказ № 160 от «05» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография для дошкольников»
Направленность художественная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 5-6 лет
Срок реализации программы 2 года (288 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Мизина Екатерина Евгеньевна

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	6
Содержание	8
Планируемые результаты	18
Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	20
Формы аттестации и оценочные материалы	21
Методические материалы	22
Воспитательная деятельность	25
Список литературы	28
Приложение 1	30
Приложение 2	34
Приложение 3	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

- 1) Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- 2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- 4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- 9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- 11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15) Распоряжение администрации города Красноярска от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы.

Программа «Хореография для дошкольников» имеет художественную направленность.

Программа направлена на выявление интересов и раскрытие творческого потенциала обучающихся в области хореографии и на развитие художественного вкуса обучающихся, их склонностей и способностей к хореографии.

Новизна программы

Новизной программы «Хореография для дошкольников» является комплексный подход к обучению хореографии и более конкретизированное понимание роли хореографии как одного из основных инструментов воздействия на личность обучающегося. Занятия по данной программе дают возможность обучающимся в большей степени развить их коммуникативные способности, развить их творческие способности: внимание, мышление, воображение, фантазию, устранить недостатки физического развития и укрепить здоровье.

В рамках реализации программы обучающимся имеют расширенные возможности социально адаптироваться, получить яркие эмоциональные впечатления от учебно-творческого процесса.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы определяется потребностью в формировании эмоциональной сферы личности обучающегося, его координации, музыкальности и артистичности. Занятия по данной программе способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность обучающегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающийся учится сам создавать пластический образ.

Отличительные особенности

Особенности программы состоят в модификации, выраженной в изменении содержания, объема, временных рамок и специфики проведения занятий. Основной акцент в хореографической работе с обучающимися делается на освоении русской танцевальной культуры. Разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной основе, образная партерная гимнастика, танцевальные игры, пантомима, импровизация - все это обеспечивает комплексный и многожанровый характер обучения, развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

Данная программа состоит из двух разделов:

- 1) «Танцевальная ритмика» – направлен на развитие у обучающихся музыкальности, чувства ритма, двигательной координации, ориентации в пространстве танцевального зала.
- 2) «Партерная гимнастика» - направлен на развитие физических данных обучающихся: выворотности, гибкости, растяжки и танцевального шага.

Учитывая психологию обучающихся данного возраста и беря во внимание то, что ведущей деятельностью в этот период является игра, занятия выстраиваются в форме танцевальных и музыкальных игр.

В программе обучения применяется методика проведения нетрадиционных занятий в форме сказок: «Сказка о Шахерезаде», «Сказка про веселых друзей». На примере такого занятия можно проследить, как традиционные упражнения партерной гимнастики приобретают одушевленные формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее, интереснее, а также развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

Освоение данной программы является подготовительным этапом к обучению по программе «Народно-сценический танец» и зачисления обучающихся в образцовый ансамбль народного танца «Сувенир».

Обучение по данной программе предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Программа «Хореография для дошкольников» предназначена для обучающихся 5-6 лет, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями.

Условия приема: принимаются обучающиеся при наличии у них природных и специфических для обучения хореографии физических данных и отсутствии медицинских противопоказаний для занятия хореографией.

Первичный набор и дополнительный набор в коллектив на вакантные места второго года обучения проводится на основании результатов просмотра.

Для реализации программы формируются одновозрастные группы. Наполняемость групп:

1 и 2 года обучения – до 17 человек.

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, общий объем – 288 часа, из них:

1 год обучения: 144 часа;

2 год обучения: 144 часа.

Форма обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу согласно возрастным особенностям обучающихся 5-6 лет и составляет 25 минут.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным десятиминутным перерывом.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение занятий в дистанционном режиме.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является комплексное развитие художественно-творческих способностей дошкольников средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

- сформировать правильную осанку, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных;
- развить танцевальность, артистизм, координацию хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развить воображение, фантазию, творчество, наглядно-образного, ассоциативного мышления;
- освоить азы ритмики, точно «прохлопывать» основной ритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами;
- освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно-двигательного аппарата);
- ознакомить и освоить программный объем движений народно-сценического танца согласно возрасту (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, притопы, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг-подскок);
- освоить пространство репетиционного зала, линейное, круговое построение, основные фигуры рисунка танца, положения в парах;
- сформировать умение выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
- сформировать умение четко и выразительно выполнять программные движения народно-сценического танца;
- освоить и выразительно танцевать этюды, танцы репертуара;
- развито пространственное представление, ориентацию обучающихся в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;
- сформировать положительные качества: активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы;
- сформировать умение развивать позитивное представление о себе и положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях и терпимость к другим обучающимся и взрослым;
- сформировать основу культуры норм, средств и способов деятельности, образцов поведения и общения с другими людьми;
- сформировать умение выражать в речи свои желания, чувства, интересы, вопросы;
- сформировать умение вступать в коммуникацию с другими людьми, слушать, воспринимать речь говорящего и реагировать на нее;

- развить умение ориентироваться в пространстве; разравнивать, обобщать предметы; выявлять различные соотношения;
- сформировать умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Раздел «Танцевальная ритмика»

	Наименование тем	Теория	Практика	Общее количество часов в год	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1		1	Беседа
2.	Азбука ритмики «От простого хлопка к притопу» в игровых задачах и упражнениях.	2	20	22	Просмотр
3.	Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков – фигур.	2	20	22	Просмотр
4.	Танцевальные этюды. «Танец бусинок», «Жили у бабуся», «Шарик с Жучкой»	2	23	25	Просмотр
5.	Зачетное занятие		2	2	Просмотр
ИТОГО:		7	65	72	

Раздел «Партерная гимнастика»

	Наименование тем	Теория	Практика	Общее количество часов в год	Форма контроля
1.	Вводное занятие		1	1	Беседа
2.	Партер в игровой форме. «Сказка о Шахерезаде»	2	32	34	Просмотр
3.	Партер в игровой форме. «Сказка про веселых	2	33	35	Просмотр

	друзей».				
4.	Зачетное занятие		2	2	Просмотр
	ИТОГО:	4	68	72	

2 год обучения

Раздел «Танцевальная ритмика»

	Наименование тем	Теория	Практика	Общее количество часов в год	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1		1	Беседа
2.	Азбука ритмики в игровых задачах и упражнениях.	2	12	14	Технический зачет
3.	Основные элементы народного танца.	2	14	16	Технический зачет
4.	Освоение танцевального репертуара.	2	37	39	Технический зачет
5.	Зачетное занятие		2	2	Просмотр
	ИТОГО:	7	65	72	

Раздел «Партерная гимнастика»

	Наименование тем	Теория	Практика	Общее количество часов в год	Форма контроля
1.	Вводное занятие		1	1	
2.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	2	11	13	Технический зачет
3.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	12	14	Технический зачет
4.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	2	12	14	Технический зачет
5.	Упражнения для развития подвижности	2	12	14	Технический зачет

	голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.				
6.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	2	12	14	Технический зачет
7.	Зачетное занятие		2	2	Просмотр
	ИТОГО:	10	62	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание программы первого года обучения (5 лет) заключается в освоении азов ритмики, азбуки народного танца, игровой партерной гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков фигур, общеукрепляющих упражнений.

Содержание программы второго года обучения (6 лет) – базовый этап дальнейшего изучения народной хореографии, усложненных форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, изучение этюдов и танцев, создания несложной и посильной репертуарной программы и первичным формам концертного публичного исполнительства.

1 год обучения

Раздел «Танцевальная ритмика» (72 часа)

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час): На вводном занятии проводится знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности, организационная беседа, на которой говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале. Разучивается приветствие – поклон.

Форма контроля: Беседа.

2. Азбука ритмики «От простого хлопка к притопу» в игровых задачах и упражнениях (22 часа)

Теория (2 часа): Теоретические основы техники выполнения шага.

Практика (20 часов): Естественные бытовые шаги. Шаги на полупальцах. Шаги на пятках. Шаги с хлопками (хлопки перед собой, над головой, за спиной). Шаги с высоким подъемом колена. Бег в разных темпах. Хлопки в ладоши (различные ритмические рисунки). Притопы ногами, - Сочетание хлопков и притопов.

Форма контроля: Просмотр.

3. Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков – фигур (22 часа)

Теория (2 часа): Теоретические основы техники выполнения поворотов, ориентировку в пространстве.

Практика (20 часов): Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различение правой, левой руки, плеча;
- повороты вправо, влево;
- движения по диагонали.

«Рассыпуха» - линейное и круговое построение.

«Часики» - усвоение хода по часовой стрелке и против часовой стрелки.

«Узоры» - круг, цепочка, линия, змейка, в парах и по одному.

Форма контроля: Просмотр

4. Танцевальные этюды (23 часа)

Теория (2 часа): Теоретические основы техники этюдов.

Практика (20 часов): Выработка парного и ансамблевого исполнения. «Танец бусинок», «Жили у бабуся», «Шарик с Жучкой», «Цветочки», «По малину в сад пойдем».

Форма контроля: просмотр

5. Зачетное занятие (2 часа)

Практика (2 часа): Открытый показ, демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного обучающимися учебного материала.

Форма контроля: Просмотр.

Раздел «Партерная гимнастика» (72 часа)

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час): Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности, организационная беседа, на которой говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале. Разучивается приветствие – поклон.

Форма контроля: Беседа.

2. Партер в игровой форме. «Сказка о царевне Шахерезаде» (34 часа)

Теория (2 часа): Теоретические основы партера в игровой форме.

Практика (32 часа):

(Звучит восточная музыка, вступление к первому эпизоду сказки (упражнению). Во время звучания текста обучающиеся принимают исходное положение.

РАССКАЗЧИК: В некотором царстве, в некотором государстве, за пятью морями, за пятью лесами, жила-была распрекрасная Шахерезада. Каждое утро она просыпалась у себя во дворце и радовалась первым солнечным лучикам.

Упражнение 1. Исходное положение – сесть на пол, держать спинку ровно.

Медленно, имитируя потягивания, руки поднимать вверх. Позвоночник предельно вытянуть, при этом плечи не поднимать.

РАССКАЗЧИК: Затем она садилась перед зеркалом и наряжалась в драгоценные наряды из золота и бриллиантов. Украшала пальчики колечками, одевала браслеты. Любовалась своими великолепными украшениями.

Упражнение 2. Исходное положение – «поза Лотоса». Руки над головой ладонями прижаты друг к другу.

Делать всевозможные движения кистями, руками в восточной манере. Любоваться браслетами и колечками то на правой руке, то на левой.

Наклоняться к ногам, держа руки над головой.

РАССКАЗЧИК: Потом красавица Шахерезада украшала свои ножки браслетами и цепями. Надевала хрустальные туфельки.

Упражнение 3. Исходное положение – сесть на пол, руки над головой.

Выполняются наклоны к прямым ногам с прямой спиной. Имитируется украшение ног браслетами, одевание туфелек.

РАССКАЗЧИК: Нарядившись, Шахерезада разглядывала себя в зеркале и любовалась своей красотой.

Упражнение 4. Исходное положение – лечь на пол.

Выполняются подъемы ног на 90° поочередно и вместе. Можно добавить работу стоп. Разведение ног в сторону, перекаты на лопатки.

РАССКАЗЧИК: Шахерезада выходила в прекрасный мандариновый сад и гуляла по тропинкам до самого вечера.

Упражнение 5. Исходное положение – сесть на полу, упереть руками в пол сзади. Работают стопы: сокращать, натягивать. Добавлять работу головы: вправо, влево, вперед, назад.

Форма контроля: Просмотр.

3. Партер в игровой форме. «Сказка про веселых друзей» (35 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы партера в игровой форме.

Практика (33 часа):

РАССКАЗЧИК: В одном волшебном озере жили-были веселые подружки: улиточки и лягушки. Как-то в одно прекрасное утро решили улиточки прогуляться по берегу.

Упражнение 1. Исходное положение – лечь на живот, ладонями упереть в пол.

Выполняется прогиб назад, упираясь руками в пол и выпрямляя локти. Бедра и живот удерживаются на полу. Нужно очень хорошо прогнуться, стараясь коснуться макушкой ягодич. Имитировать веселых улиток, которые выползают из своих раковин.

РАССКАЗЧИК: К улиткам на полянку припрыгали подружки-лягушки.

Упражнение 2. Исходное положение – лежа на животе.

Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

РАССКАЗЧИК: Решили улиточки и лягушки навестить своего старого приятеля цыпленка. Но чтобы до него добраться, им нужно было преодолеть много препятствий на своем пути. Переплыть огромное озеро, пробраться через дремучий лес и зеленое болото. Итак, они решились на это опасное путешествие. Чтобы преодолеть широкое озеро придумали они построить лодочку.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа на животе, ноги вытянуты, руки впереди сомкнуты ладонями друг к другу.

Одновременно поднимать от пола вверх руки и ноги. Имитировать лодку.

РАССКАЗЧИК: Плывут они по озеру, как вдруг поднялся ветер, волны стали раскачивать лодку.

Упражнение 4. В таком положении раскачиваться.

РАССКАЗЧИК: Лодочка не выдержала и перевернулась. Плюхнулись лягушки и улитки в воду и стали вплавь возвращаться на берег, благо отплыть далеко не успели.

Упражнение 5. В таком же положении выполнять мелкие движения хорошо вытянутыми руками и ногами, имитируя плавание.

РАССКАЗЧИК: После первой неудачной попытки переплыть озеро решили подружки соорудить кораблик понадежнее. Приделали паруса.

Упражнение 6. Исходное положение – лечь на живот, разведенные ноги согнуть, взяться руками за стопы.

Поднимать ноги руками, стараться ноги выпрямить, приподнимая верхнюю часть туловища. Раскачиваться, имитируя кораблик на волнах.

РАССКАЗЧИК: Благополучно переплыв озеро, вышли подружки на берег и увидели перед собой дремучий лес.

Упражнение 7. Исходное положение – стоя на коленях.

Имитируя деревья, раскачиваемые ветром, наклоняться с прямой спиной назад, и возвращать корпус обратно. Поднять руки вверх и прогибаться назад, стараясь руками коснуться пола.

РАССКАЗЧИК: Пробрались сквозь огромные деревья улиточки и лягушки. И вновь перед ними препятствие – зеленое вязкое болото. Не растерялись наши друзья и построили мостик через него.

Упражнение 8. Из того же положения прогнуться, руки опустить на пол и встать на мостик. Усложнить: подняться с колен, выставляя на пол поочередно стопы; сделать мостик из положения стоя.

РАССКАЗЧИК: И вот болото преодолено. Перед ними оказалось три дороги: прямо, направо и налево. (Дорогами в данном случае называются «шпагаты»).

Упражнение 9. Выполнять «шпагаты» на правую ногу, на левую, поперечный «шпагат».

РАССКАЗЧИК: Наконец–то, они увидели домик цыпленка. Цыпленок радостный выбежал встречать лягушек и улиточек.

Упражнение 10. Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Форма контроля: Просмотр.

4. Зачетное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Открытый показ, демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного обучающимися учебного материала.

Форма контроля: Просмотр.

2 год обучения

Раздел «Танцевальная ритмика» (72 часа)

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час): Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности, организационная беседа, на которой говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале. Разучивается приветствие – поклон.

Форма контроля: беседа.

2. Азбука ритмики в игровых задачах и упражнениях (14 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы ритмики. Основные задачи.

Практика (12 часов):

- Естественные бытовые шаги.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги с хлопками (хлопки перед собой, над головой, за спиной).
- Шаги с высоким подъемом колена.
- Бег в разных темпах.
- Хлопки в ладоши (различные ритмические рисунки).
- Притопы ногами.
- Сочетание хлопков и притопов.
- Движения под музыку марша, польки, вальса.

Построения и перестроения:

- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- круг;
- воротца;
- ручеек;
- цепочка.

Форма контроля: технический зачет.

3. Основные элементы народного танца (16 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы народного танца.

Практика (14 часов): Основные элементы народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок и на каблук, приставные шаги, галоп, полька.

Форма контроля: технический зачет

4. Освоение танцевального репертуара (39 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы танцевального репертуара.

Практика (37 часов): Данный раздел включает в себя разучивание этюдов и комбинаций, репетиционно-постановочную работу с обучающимися и ввод обучающихся в репертуар для исполнения на сцене.

- «Маша и медведь»

- «Жили у бабуси»

- «Во саду ли в огороде»

- «Зимушка-зима»

- «Сибирские бусинки».

Форма контроля: технический зачет.

5. Зачетное занятие (2 часа)

Практика (2 часа): На зачетных занятиях проводится открытый показ, демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного детьми учебного материала.

Раздел «Партерная гимнастика» (72 часа)

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час): Знакомство с детьми, инструктаж по технике безопасности, организационная беседа, на которой говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале. Разучивается приветствие – поклон.

Форма контроля: Беседа.

2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов (13 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы гибкости плечевого и поясничного суставов.

Практика (11 часов):

Упражнение 1. Исходное положение – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам.

Упражнение 3. «Качалка». Исходное положение – лежа на животе.

Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Раскачиваться.

Форма контроля: Технический зачет.

3. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника (14 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы гибкости позвоночника.

Практика (12 часов):

Упражнение 1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки.

На счет раз-два-три-четыре попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Исходное положение – лечь на пол, на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы.

На счет раз-два-три-четыре попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

Форма контроля: Технический зачет.

4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (14 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Практика (12 часов):

Упражнение 1. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, 1 позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровень предплечий.

На счет раз-два одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, ноге отрываясь от пола. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет раз-два медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

Упражнение 2. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет раз выбросить правую ногу вверх на 90°, сильно вытянув пальцы ног и колени. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет два медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, затем левой ногой. То же самое в стороны.

Упражнение 3. Исходное положение – лечь на спину.

На счет раз согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет два выпрямить ногу с помощью рук; на счет три – как на счет раз; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

Форма контроля: Технический зачет.

5. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (14 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Практика (12 часов):

Упражнение 1. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади.

На счет раз носки на себя; на счет два вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута.

Выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывать от пола как можно дальше, носками стараться дотянуться до пола.

Форма контроля: Технический зачет.

6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага (14 часов)

Теория (2 часа): Теоретические основы выворотности ног и танцевального шага.

Практика (12 часов):

Упражнение 1. Исходное положение – расслабиться лежа на спине.

На счет раз-два при свободно лежащем корпусе, медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.

Упражнение 2. Исходное положение – расслабиться лежа на спине или сидя.

На счет раз-два, вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет три-четыре сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться 1 позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы.

Упражнение 3. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками.

На счет раз-два-три-четыре медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Упражнение 5. Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет раз-два-три, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет четыре вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. Исходное положение – лежа на спине.

Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги.

Упражнение 7. Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны.

Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. То же с другой ноги.

Упражнение 8. «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сесть на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед.

Форма контроля: технический зачет.

7. Зачетное занятие (2 часа)

Практика (2 часа): Открытый показ, демонстрация детьми педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного детьми учебного материала.

Форма контроля: просмотр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы планируется получение следующих результатов:

Личностные

– сформированы положительные качества: активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы;

– сформировано умение развивать позитивное представление о себе и положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях и терпимость к другим обучающимся и взрослым;

– сформирована основа культуры норм, средств и способов деятельности, образцов поведения и общения с другими людьми.

Метапредметные

– сформировано умение выражать в речи свои желания, чувства, интересы, вопросы.

– сформировано умение вступать в коммуникацию с другими людьми, слушать, воспринимать речь говорящего и реагировать на нее;

– развито умение ориентироваться в пространстве; разравнивать, обобщать предметы; выявлять различные соотношения;

– сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Предметные

- освоены азы ритмики, точно «прохлопывать» основной ритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами;
- сформирована правильная осанка, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных;
- развита танцевальность, артистизм, координацию хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- освоены основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно-двигательного аппарата);
- ознакомлены и освоен программный объем движений народно-сценического танца согласно возрасту (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, притопы, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг-подскок);
- освоено пространство репетиционного зала, линейное, круговое построение, основные фигуры рисунка танца, положения в парах;
- сформировано умение выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
- сформировано умение четко и выразительно выполнять программные движения народно-сценического танца;
- освоить и выразительно танцевать этюды, танцы репертуара;
- развито пространственное представление, ориентацию обучающихся в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;
- развито воображение, фантазия, творчество, наглядно-образного, ассоциативного мышления.

Результаты обучения не могут быть одинаковыми для всех обучающихся. Объективная причина этого – индивидуальные данные обучающихся и их различная степень одаренности. Работа по программе направлена на достижение творческого результата, на раскрытие в обучающихся эмоциональности и выразительности и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1	1	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным десятиминутным перерывом.	декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным десятиминутным перерывом.	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия.

Материально-техническая база

- 1) Просторный зал, приспособленный для занятий хореографией, оборудованный станками и зеркалами,
- 2) Помещение для переодевания;
- 3) Костюмерная;
- 4) Гимнастические коврики.
- 5) Ноутбук, аудиоаппаратура, музыкальные инструменты: баян, фортепиано.

Информационное обеспечение

- 1) Учебно-методическая литература по классическому и народно-сценическому танцам;
- 2) Аудиодиски, фонотека, клавиры, партитуры;
- 3) Цифровые ресурсы сети «Интернет»;

- 4) Фотографии;
- 5) Книги, журналы, иллюстрации.

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети Интернет - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
- видеохостинг Rutube и др.;
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими многолетний опыт работы с обучающимися, образование – не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды аттестации, применяемые в период обучения:

1. Текущий контроль – 1 раз в месяц
2. Промежуточная аттестация – в конце полугодия
3. Итоговая аттестация – в конце 2 года обучения

Формы аттестации:

1. Технический зачет
2. Просмотр
3. Зачетное занятие (в виде открытых занятий, показательных выступлений)

На зачетных занятиях проводится открытый показ, демонстрация детьми педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного обучающимися учебного материала.

Освоенные танцевальные номера могут быть показаны на сцене в рамках отчетного концерта.

Основные критерии при оценке результатов освоения программы обучения:

1. Музыкальность, чувство ритма.
2. Двигательная координация, пространственная ориентация.
3. Развитие физических данных: гибкость, растяжка, выворотность, танцевальный шаг.

Формы фиксации результатов:

1. Личные дневники обучающихся.

2. Запись в журнале.

Результаты обучающихся оцениваются по пятибалльной системе:

5 - высокий уровень

4 - средний уровень

3-1 - низкий уровень.

Способы отслеживания результатов освоения программы представлены в приложении 1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа по народно-сценическому танцу «Хореография для дошкольников» разработана на основе методических рекомендаций и разработок для детских хореографических коллективов.

Методическое обеспечение направлено на повышение качества обучения по программе и представляет собой пакет методических материалов, используемых в процессе обучения.

Перечень учебно-методических материалов и материально-технических средств к программе содержит:

- методические рекомендации
- методические указания
- методические пособия
- методические разработки
- диагностические материалы
- справочные материалы
- видеоматериалы открытых уроков и концертной программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Основная форма работы по программе – обучающие и развивающие практические занятия в группах. Также проводятся занятия в форме открытых занятий для родителей и контрольных (зачетных) занятий.

В программе используются инновационные методы, которые включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии. Инновационный метод представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей обучающихся.

Занятия начинаются с освоения элементов классического и народного танца в тех формах и с той технической сложностью, которая доступна участникам коллектива. На начальном этапе обучающиеся знакомятся с принятыми в хореографии позициями рук и ног, осваивают простейшие координации. В дальнейшем увеличивается мышечная нагрузка за счет усложнения лексического материала и технических приемов.

Для занятий хореографией применяется разработанный педагогами комплексный способ разучивания танцевальных элементов. Данный способ включает:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, просмотр идеальных образцов танцевальной культуры);
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей обучающихся);
- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти; на практических занятиях использую видеосъемку, для работы на следующем этапе);
- рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций).

Комплексный способ может быть использован в работе с обучающимися разных возрастных групп, разного типа восприятия (аудиалами, визуалами, кинестетами). Данный подход позволяет при меньших временных и физических затратах получить более высокие результаты. Все это помогает решению главной задачи: научить творить, мыслить, совершенствоваться.

Комплексный способ включает использование - информационных технологии. Педагоги являются опытным пользователями ПК, работают с профессиональными видео и аудио-программами («SoundForge», «NeroStartSmart», «Pinnacle Studio 12») для создания наглядного методического материала для занятий: медиа-презентаций, видеофильмов, фонограмм, MD, DVD.

При реализации программы применяются традиционные методы обучения:

- метод словесных объяснений - с помощью этого метода решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- комментарии педагога по ходу исполнения движений;

Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.

- наглядные методы способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

Наглядный метод включает в себя следующие приемы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- прием тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Практический метод – это комплекс приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательность и переплясность;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

В работе с дошкольниками очень эффективен психолого-педагогический метод:

- прием педагогического наблюдения;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

Методические разработки учебных занятий представлены в приложении 2,3.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе «Хореография для дошкольников» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;

- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Хореография для дошкольников» является организация их взаимодействия в упражнениях в танце, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), в подготовке к участию в конкурсах, публичных выступлениях.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания,

влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис пресс, Рольф, 1999.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике: выпуск 1, выпуск 2.
3. Луговская А. Ритмические упражнения игры и пляски: часть 1, часть 2.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.
5. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
6. Образцова Т. Музыкальные игры для детей.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие.
8. Суворова Т. Танцевальная ритмика» № 1,2,3,4,5.
9. Каплунова И., И. Новосельцева Этот удивительный ритм.
10. Михайлова, Воронина «Танцы, игры».
11. Зацепина М.Б. Музыкальное развитие детей.
12. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце.

Дополнительная

1. Федорова Г. Поиграем, потанцуем.
2. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика.
3. Зарецкая Н.В. Веселая карусель: игры, танцы, упражнения для детей 2-4 лет .
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста.
6. Зарецкая Н.В., Роот З. Танцы в детском саду.
7. Барабаш Л. Н. Хореография для самых маленьких.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс: 1,2, 3 части.
9. Буренина А. Ритмическая мозаика
10. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет.
11. Камертон Пляски и хороводы для малышей до 3-х лет
12. Каплунова И., Новосельцева И. Ладушки.левой-правой. Марши в детском саду.
13. Каплунова И., Новосельцева И. Потанцуй со мной дружок (серия «Ладушки»).
14. Пинаева Е.А. Детские образные танцы.
15. Суворова Т. Олимпийские танцы.

16. Суворова Т., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы. Сочи-2014.
17. Суворова Т. Новогодний репертуар.
18. Элементы характерных танцев (русского, украинского классического).
19. Рот З. Я. Танцевальный калейдоскоп для детей 5-7 лет.
20. Немова Г.В., Малышева А.Н. Праздники, игры и танцы для дошкольников.
21. Науменко Т.И. В веселом хороводе.

Литература, рекомендованная для обучающихся и их родителей

1. Пуртова Т.В.,Беликова А.Н. Учите детей танцевать.
2. Каплунова И. Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду
3. Буренина А. Топ-хлоп малыши.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика.
5. Суворова Т. Танцуй, малыш, выпуск 1, 2.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для малышей.
7. Богаткова Л. Хоровод друзей.
8. Федорова Г. Танцы для мальчиков.
9. Ледяйкина Е.Г., Топникова Л.А. Чудеса для малышей.
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика.
11. Казанцева Л. Крошки-ладошки.
12. Рот З.Я. Танцы в начальной школе: 1 часть.
13. Рот З.Я. Танцы в начальной школе: 2 часть.
14. Школа танцев для детей 3-14 лет .
15. Усова О.В. Театр Танца Усовой. Работа с детьми от 3 до 6 лет.
16. Федорова Г.П. Танцы для мальчиков.

Используемые цифровые ресурсы

- <http://www.horeograf.com>
<https://secret-terpsihor.com.ua>
https://ledyahcollege.ru/el_biblioteka/http://www.lisaharrisdance.com;
<http://www.ballet.classical.ru/>
<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm>
<https://baletnik.nethouse.ru>
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
<http://shkolageo.ru/mpakar>
https://www.golddisk.ru/catalog/section_50_0.html

Мониторинговое исследование результатов

Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. В конце первого и второго полугодия проводится проверка профессиональных физических данных обучающихся, таких как:

- выворотность ног,
- состояние стоп (в том числе подъема),
- танцевальный шаг,
- гибкость тела,
- прыжок.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы), в положении en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ног, т.е. на способность всей ноги (бедро, голени и стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженное X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество как артистизм.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, от строения ног будущего танцовщика.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

ТЕСТ1: Лежа на животе (подбородок касается пола) согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

ТЕСТ2: Сидя на полу, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

ТЕСТ3: Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соприкасаясь ступнями так, чтобы колени касались пола.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора

равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. Подъем стопы – это ее изгиб вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

ТЕСТ1: Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45° - 55° .

ТЕСТ2: Встать лицом к станку и опереться руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50° - 60° .

ТЕСТ3: Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед, назад. После проверки величины пассивного шага, произведенной с посторонней помощью, проверяется активный шаг – это способность поднять ногу самостоятельно. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90° , для девочек – выше 90° . Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Тесты для определения растяжки и оценки танцевального шага.

ТЕСТ1: Стоя у палки поднять одну ногу в сторону в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотной, обе ноги натянуты.

ТЕСТ2: Стоя лицом к палке кидать выворотную и выпрямленную ногу назад.

ТЕСТ3: Стоя лицом к палке положить одну ногу на нее выворотной, опорная нога выворотная и выпрямленная, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом надо бедра держать на одной линии с телом.

Гибкость тела – это одно из главных профессиональных требований к ребенку. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого вперед и назад. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

ТЕСТ1: Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

ТЕСТ2: Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

ТЕСТ3: Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 см.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахилового сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. Для прыжка важно умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: двигательную, мышечную, нервную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия различных поз, осанки и т.п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге, и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

При обучении детей танцу необходимо знать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребенка.

Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:

- темперамент сангвиника – сильный, уравновешенный, подвижный;
- темперамент холерика – сильный, неуравновешенный, подвижный;
- темперамент флегматика - сильный, уравновешенный, инертный;
- темперамент меланхолика – слабый, уравновешенный, инертный.

Наиболее подходящий для занятий танцем из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков. Флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.

Программой предусмотрено мониторинговое исследование результатов образовательной деятельности. Для эффективного отслеживания результатов, достигаемых учащимися в процессе обучения танцу, разработаны критерии:

1. Музыкальность, чувство ритма.
2. Двигательная координация, пространственная ориентация.
3. Развитие физических данных: гибкость, растяжка, выворотность, танцевальный шаг.

Показатели мониторинга оцениваются по пятибалльной системе и заносятся в таблицу.

- 5 - высокий уровень
- 4 - средний уровень
- 3-1 - низкий уровень.

Данные исследования по всем трем показателям отображаются в диаграмме, которая показывает наглядную картину развития каждого конкретного ребенка на каком-либо образовательном этапе.

Педагог предоставляет результаты мониторинга учащимся и их родителям. Такая практика позволяет родителям отследить творческий рост ребенка или же группы на любом этапе.

Методическая разработка учебного занятия

Тема: «Творим танцевальные образы!»

Цель: превратить процесс выполнения детьми сложных упражнений на развитие выворотности, гибкости, растяжки в увлекательную сказку, где все элементы движений приобретают сказочные образы.

Задачи:

- 1) Развить профессиональные танцевальные качества: выворотность, танцевальный шаг, гибкость;
- 2) Научить детей передавать образ музыки в движении;
- 3) Разбудить творческую активность, воображение, в создании хореографических образов.

План занятия

1. Введение детей в атмосферу занятия. Поклон.

Основная задача: создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Разминка: разогрев опорно-двигательного аппарата.

Основная задача: помочь разогреть мышцы, связки, суставы ребенка, подготовить его организм к занятию.

3. Par terre (франц. «на полу»). Упражнения на полу.

Основная задача: развитие профессиональных танцевальных качеств - выворотности голеностопного, коленного и тазобедренных суставов, развитие гибкости позвоночника, развитие танцевального шага, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

3.1 «Сказка о восточной красавице»

3.2 «Сказка про веселых друзей»

4. Разучивание танцевального этюда.

Основная задача: развитие мышечной координации, танцевальной памяти.

5. Обобщение пройденного на занятии. Акцент на домашнее задание. Поклон.

Ход занятия

1. Введение детей в атмосферу занятия.

Педагог произносит приветственное слово.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы сегодня не будем танцевать, мы будем творить! Скажите, кого мы можем назвать творцом?

- Людей, которые создают, творят что-то новое. Новые произведения, новые образы.

- Можем ли мы назвать художника, композитора, хореографа творцами? Художник творит красками, композитор – музыкальными звуками, а танцор или хореограф? Чем творит хореограф?

- Правильно, движениями, пластикой, образами.

- И мы сегодня с вами убедимся, что все вы можете быть творцами!

Тема нашего занятия звучит так: «Творим танцевальные образы!»

- Но прежде, чем начать занятие, нам нужно с вами поздороваться и познакомиться. Меня зовут Екатерина Евгеньевна, а вас я надеюсь узнать во время занятия.

- Танцевальный язык очень сложный, но вы уже умеете на нем разговаривать. Вы знаете, что означает поклон на языке танца?

- Правильно, это приветствие! Давайте выучим поклон и сделаем его. Поприветствуем друг друга!

Разучивается поклон.

2. Разминка – разогрев опорно-двигательного аппарата.

Давайте разомнемся.

- работает голова, плечи

- выполняются наклоны в сторону

- выполняются развороты в сторону

- работают руки – «растягиваем резиночку»

- наклоны вперед – «колем дрова»

- подъем на полупальцы на двух ногах и поочередно

- развороты стоп – носок, пятка

- глубокие приседания по 6 позиции

- прыжки

3. Par terre (франц. «на полу»). Упражнения на полу.

Садитесь на свои места и мы начнем творить

Я буду рассказывать вам сказку о восточной красавице, а вы попробуйте ее показать движениями.

(рассказываю сказки про восточную красавицу и про веселых друзей)

4. Разучивание танцевального этюда.

- разучивание притопов

- разучивание прыжков в сторону

- разучивание поворотов
- соединение движений в танцевальную комбинацию

Выполнение этюда.

Здравствуй, солнце! День чудесный!

Здесь нам было интересно!

Топ, топ, топ, топ, топ.

Вправо скок, влево скок.

Шаг назад, шаг вперед.

И на месте поворот.

5. Обобщение пройденного на занятии. Акцент на домашнее задание.
Поклон.

Методическая разработка учебного занятия

Тема: «Танцевальные краски»

Цель занятия: формирование необходимых навыков двигательной активности детей для развития мелкой и общей моторики средствами хореографии

Задачи:

- 1) развитие общефизической и двигательной активности детей и формирование движенческих навыков, развитие чувства ритма;
- 2) формирование у детей навыков ориентации в пространстве, координации движений; цветовосприятия;
- 3) развитие творческое воображения детей, совершенствование навыков творческого самовыражения;
- 4) формирование здорового образа жизни посредством хореографии.

План занятия

1. Введение детей в атмосферу занятия. Поклон.

Основная задача: создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Разминка: разогрев опорно-двигательного аппарата.

Основная задача: помочь разогреть мышцы, связки, суставы ребенка, подготовить его организм к занятию.

3. Музыкально-танцевальная ритмика.

Основная задача: коррекция мелкой и общей моторики, упражнения на внимательность, развитие мышечной координации и равновесия, развитие танцевальной памяти.

4. Par terre (франц. «на полу»). Упражнения на полу.

Основная задача: развитие профессиональных танцевальных качеств - выворотности голеностопного, коленного и тазобедренных суставов, развитие гибкости позвоночника, развитие танцевального шага, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

5. Творческая работа в группах.

Основная задача: формирование навыков работы в группе, закрепление пройденного материала, развитие пространственно-образного мышления.

6. Обобщение пройденного материала на занятии. Акцент на домашнее задание. Поклон.

Ход занятия

1. Введение детей в атмосферу занятия.

Педагог произносит приветственное слово.

- Здравствуйте, ребята! Посмотрите вокруг себя, как красиво и ярко. А как вы думаете? Для чего я завязала вам цветные ленты?

- Для того, чтобы вы сориентировались в новом зале и поскорее нашли свое место. Вам нужно встать туда, где вы видите ленту такого же цвета как у вас на руке.

Меня зовут Екатерина Евгеньевна, а вы мои карандаши цветные и я буду вами рисовать сегодня. Посмотрите, я приготовила чистые листы бумаги. Вот посмотрите, что будет нарисовано в конце нашего занятия. Давайте начнем.

2. Разминка – разогрев опорно-двигательного аппарата.

Покажите мне ладошки все чистые. Поставили на пояс. А теперь дружно все повернулись направо и пошли за мной.

Выполняется разминка по кругу.

3. Музыкально-танцевальная ритмика.

Давайте сделаем круг.

- нажимаем на кнопочки
- хлопаем на раз, на два, на три, на четыре
- тянем резиночку;
- рубим дрова;
- прыгаем высоко и стоим на правой ноге.

Игра «Ромашка»

- направо - налево
- назад-вперед
- вниз-вверх

4. Партер-сказка

Сели ровненько, потянулись макушкой в потолок.

- Поиграем в прятки. Вы будете от меня прятать свою подошву. Стопы натянуть-сократить.

- Жил был на полянке цветочек. Утром он распускался, а вечером закрывался.

- Прилетела бабочка и села на цветочек.

- А потом бабочка полетела вперед, и мы потянулись за ней.

А в это время на другой полянке давайте встанем и перевернем наши коврики, чтобы получилась другая полянка.

На другой полянке жили веселые улиточки и лягушечки.

- Улиточки у нас были вот такие, а лягушечки вот такие.

- строим лодочку, строим кораблик, плывем

- делаем черепаху.

5. Творческая работа в группах

Делю пополам и приглашаю пройти к листам бумаги.

А сейчас давайте посмотрим, что же это за волшебная бумага?

Я разделю карандаши пополам.

И дам всем карандашам задание. Вам нужно разместить танцующих человечков на этом листе также как вы стояли и лежали сейчас в зале. По кругу.

Вы работаете в группах у каждой группы свой лист.

А я буду за вами наблюдать и помогать приклеивать человечков.

Я стелю коврики, пока дети выполняют задания.

Молодцы. Покажите, как у вас получилось. Поменяйтесь местами и проверьте все ли получилось у других карандашей.

А сейчас внимание! Переверните свой лист! Вы видите, как стоят человечки в одной ровной линии. Я вас прошу подойти к своим ленточкам и сделать как у человечков одну линию!

Молодцы, ребята. У нас с вами все сегодня получилось. С вашей помощью я нарисовала вот такие замечательные рисунки танца – круг и линию!

Развяжите ленты! Помашите ручками, порисуйте лентами в воздухе.