

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «РОДНИК»

Согласовано:  
Методический совет  
От «12» марта 2019 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЭЦ «Родник»  
А.В. Киселева  
«12» марта 2019 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3  
«12» марта 2019 г.

**Социально-педагогическая направленность**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Детская хореография для дошкольников»**

Возраст детей: 4-5 лет  
срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Педагог доп. образования  
Вепрева Наталия Викторовна

Ярославль, 2019 г.

## Оглавление

1. 1. Пояснительная записка.....	2
2. Цель и задачи программы.....	2
3. Сроки реализации образовательной программы.....	3
4. Ожидаемые результаты.....	3
5. Учебно-тематический план и календарный учебный график.....	4
6. Содержание программы.....	7
7. Обеспечение программы.....	12
8. Мониторинг образовательных результатов.....	13
Список информационных источников .....	14

## **1. Пояснительная записка**

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка. Программа имеет художественную направленность. Для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия ритмикой и танцем способствуют развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, согласовать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу тела, пластику, грацию движений. Занятия танцем формируют правильную осанку. Прививается танцевальная культура и начальные навыки в искусстве хореографии.

Данная программа востребована и актуальна т.к. с помощью занятий каждый ребенок учится общаться и самовыражаться через танец, преодолевать трудности, развивать силу и выносливость. Развитие чувства ритма, музыкальности, координации движений способствует подготовке детей к танцевальной деятельности даже у учащихся без особых музыкальных и физических данных. Программа разработана с учетом эмоциональных и психо-физических особенностей детей данного возраста.

## **2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** обучить детей навыкам танцевального искусства.

**Задачи программы:**

1. Развить общую физическую подготовку, изучить танцевальные элементы танца.
2. Развить танцевальные способности (гибкость, устойчивость, координация).
3. Развить танцевально-ритмические способности у детей, музыкальность.
4. Воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.
5. Сформировать художественный вкус и интерес к танцевальному искусству, эмоциональной выразительности.

**Отличительные особенности программы.**

Занятия проходят в игровой форме, для лучшего восприятия детьми учебного материала. Одним из возможных факторов работ на начальном этапе

обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественно его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразное сочетание танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает фантазию.

### **3. Сроки реализации образовательной программы.**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год.

Формы и методы:

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие, которое выстраивается разными методами в зависимости от цели и задачи данного занятия

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Структура занятий:

1. Занятие включает в себя разделы: Организационную часть (3 мин.)  
Построение, переключки, планирование работы, поклон – приветствие.
2. Подготовительную часть (7 мин.)  
Разминка.
3. Основную часть (15 мин.) – Изучение музыкально-ритмического материала, элементов танцевальной азбуки и гимнастики, работа над этюдами, танцами.
4. Заключительную часть (5 мин.)  
Рефлексия, организованное построение, поклон, прощание, выход из танцевального зала.

### **4. Ожидаемые результаты.**

Обучающиеся:

1. Смогут выполнять движения в заданном темпе, в заданном направлении.
2. Определяют характер музыки.
3. Смогут выделить сильную долю в музыке хлопком, притопом.
4. На слух определяют музыкальное вступление, начало и конец музыкальной фразы.
5. Выполняют перестроения ( круг, линия, колонна, звездочка, змейка )
6. Чётко выполняют подготовленный разминочный комплекс упражнений
7. Выполняют силовые упражнения: складка, уголок, кольцо, мостик, рыбку.
8. Будут знать положение рук в русском народном танце, позиции ног.
9. Смогут исполнять простые шаги и движения в х-ре русского народного танца.

10. Смогут эмоционально и непринужденно выполнять музыкально-танцевальные игровые этюды.

### 5. Учебно-тематический план.

	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с танцевальной культурой.	1		1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты, «музыкальные игры»	6	12	18
3.	Танцевальная азбука: -Подготовительные упражнения.  -Элементы классического танца.  -Партерная гимнастика.  -Элементы русского народного танца.		10	40
			10	
			10	
			10	
4.	Этюдная постановочная деятельность.		10	10
5.	Итоговые,(открытые) занятия, мероприятия.		3	3
	Итого:			72

### Календарный учебный график.

Дата		№	Тема занятия	Колич-во часов
По плану месяц	По факту дата			
сентябрь		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с танцевальной культурой.	1
сентябрь		2	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
сентябрь		3	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	1

			Музыкальные игры	
сентябрь		4	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
сентябрь		5	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
сентябрь		6	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
сентябрь		7	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
сентябрь		8	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		9	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		10	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		11	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
октябрь		12	Подготовительные упражнения	1
октябрь		13	Подготовительные упражнения	1
октябрь		14	Подготовительные упражнения	1
октябрь		15	Подготовительные упражнения	1
октябрь		16	Подготовительные упражнения	1
октябрь		17	Подготовительные упражнения	1
октябрь		18	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		19	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		20	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		21	Подготовительные упражнения	1
ноябрь		22	Элементы классического танца	1
ноябрь		23	Элементы классического танца	1
ноябрь		24	Элементы классического танца	1
ноябрь		25	Элементы классического танца	1
ноябрь		26	Элементы классического танца	1
ноябрь		27	Открытое занятие	1
декабрь		28	Элементы классического танца	1
декабрь		29	Элементы классического танца	1
декабрь		30	Элементы классического танца	1
декабрь		31	Элементы классического танца	1
декабрь		32	Элементы классического танца	1
декабрь		33	Этюдно- постановочная работа	1
декабрь		34	Этюдно- постановочная работа	1
декабрь		35	Этюдно- постановочная работа	1
декабрь		36	Новогоднее мероприятие	1
январь		37	Партерная гимнастика	1

январь		38	Партерная гимнастика	1
январь		39	Партерная гимнастика	1
январь		40	Партерная гимнастика	1
январь		41	Партерная гимнастика	1
январь		42	Партерная гимнастика	1
февраль		43	Партерная гимнастика	1
февраль		44	Партерная гимнастика	1
февраль		45	Партерная гимнастика	1
февраль		46	Партерная гимнастика	1
февраль		47	Этюдно- постановочная работа	1
февраль		48	Этюдно- постановочная работа	1
февраль		49	Этюдно- постановочная работа	1
февраль		50	Элементы русского танца	1
март		51	Элементы русского танца	1
март		52	Элементы русского танца	1
март		53	Элементы русского танца	1
март		54	Элементы русского танца	1
март		55	Элементы русского танца	1
март		56	Элементы русского танца	1
март		57	Элементы русского танца	1
март		58	Элементы русского танца	1
март		59	Элементы русского танца	1
апрель		60	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		61	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		62	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		63	Этюдно- постановочная работа	1
апрель		64	Открытое занятие	1
апрель		65	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
апрель		66	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
апрель		67	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
апрель		68	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты, Музыкальные игры	1
май		69	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		70	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		71	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1
май		72	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные игры	1

## 6. Содержание программы.

Ритмика , элементы музыкальной грамоты, музыкальное движение.

Тема 1. Темп.

Выполняются движения в различных темпах(подскоки, галопы, разные виды бега)

Вырабатывается умение сохранять заданный темп, ускорять и замедлять вместе с музыкой.

Тема 2. Характер музыки.

Дети учатся слушать музыку, воспринимать её характер, отражать его в движениях и пластике.

Тема 3. Динамические оттенки.

Выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения, в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Тема 4. Метроритм.

Дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом.

Тема 5. Строение музыкальной речи.

Дети учатся четко определять начало и окончание вступления, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы.

Музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.

Музыкально-танцевальные импровизации, развитие актерской выразительности.

С помощью мимики и жестов учащиеся передают смысловые значения музыки или песенки. Используются игровые пластические этюды с воображаемыми предметами. Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных, птиц.

Примеры игровых этюдов см. в Приложении.

Танцевальная азбука.

Подготовительные упражнения.



- 1 полувыворотная позиция ног: пятки вместе, носки развернуты.
- бпозиция: носки и пятки соединены.
- 2 позиция : стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга или носки развернуты.
- Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз.
- То же, с вращением кистей в одну и др. сторону.
- Вращение рук в локтевом суставе.
- Подъем и опускание плеч.
- Круговое движение плечами вперед и назад.
- Наклоны с поднятыми в верх руками, с права на лево и наоборот с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения. ТО же с добавлением движений корпуса.
- Движение рук «волна»
- повороты головы направо и налево.
- Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
- Простые бытовые шаги на каждую четверть.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги с вытянутого носка.
- Шаги на пятках.
- Сочетание шагов на носках и на пятках.
- Шаги с высоко поднятыми коленями.
- Подъем на полупальцах и опускание на всю стопу по б позиции.
- Приседания по б, 1 и 2 позициям.
- Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- Упражнение на развороты стоп из б позиции в 1.
- Упражнения на устойчивость – подъем и опускание согнутой в колене ноги по б позиции.
- Сгибание ноги с отведением голени назад.
- Шаг в сторону с приставкой.
- Шаг в перед с приставкой.
- Шаг в сторону и точка(теп)(удар носком об пол без переноса тела)
- Три шага в сторону и кик
- Три шага в сторону и теп с хлопком.
- «пружинка» на месте и с шагом.
- Прыжки по б позиции в разном темпе и ритме.
- Прыжки трамплинные с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами по б позиции.
- Бег с высоко поднятыми коленями.
- Бег с вытянутыми ногами вперед и назад.
- Мелкий бег на полупальцах.
- Подскок на месте с поворотами вправо, влево.

- Шаг с подскоком.
- Шаг в сторону и два шага на месте вправо и влево.
  - Наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.
- Элементы классического танца.
- Постановка корпуса – «Березка»
- Поклон по 1 позиции.
  - Раз - вытянуть носок правой ноги в сторону
  - Два – перенести вес тела на правую ногу, левая нога остается вытянутой. Носок упирается в пол.
  - Три – левая нога подтягивается к правой, одновременно выполняется полуприседание по 1 позиции.
  - Четыре – принять исходное положение.

## Классический экзерсис

### Позиции ног

- 1 позиция
- 2 позиция
- 3 позиция

### Позиции рук.

Подготовительная – руки опущены вниз, образуя овал.

- 1 – принцип подготовит. Только смотрят на диафрагму.
- 2 – руки вытянуты в стороны, ладони развернуты вперед.
- 3 – руки подняты вверх, образуя овал, ладони развернуты вперед.

### Demi – plié

Исходное положение: 1,2 или 3 позиция.

Такты 1-2: плавно присесть.

Такты 3-4: плавно подняться.

Следить чтобы вес тела был расположен равномерно на обе ноги, плечи расправлены.

### Battementtendu

Исходное положение: 1 позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок.

Такт 2 : Скользящим движением подтянуть правую ногу в исходное положение. Стопы полностью примыкают к полу.  
По такому же принципу движение выполняется вперед и назад.  
При движении вперед пятка направлена вверх, при движении назад – опущена вниз.

## Relive

Исходное положение: 6 позиция.

Такт 1: Сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

Такт 2: Опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол, колени остаются сильно вытянутыми.

## Saute

Исходное положение: 6 позиция, руки в подготовительной позиции.

Такт 1: Энергичное Demi – plié и затем прыжок в верх с сильно вытянутыми коленями и подъемом. Плавно опуститься в Demi – plié ставя ноги через носки на всю стопу.

Первая форма Portdebras (смячом)

Исходное положение: 1 позиция, руки в подготовительной позиции.

Такт 1: руки подняты в 1 позицию.

Такт 2: руки подняты в 3 позицию.

Такт 3: руки перевести в 1 позицию.

Такт 4: руки возвращаются в подготовительную позицию.

## Элементы русского народного танца.

### Положения рук.

- Подготовительное: руки опущены вниз.
- 1 положение : руки вытянуты вперед ,ладони развернуты наверх.
- 2 положение: руки вытянуты в стороны, ладони-наверх.
- 3 положение: руки вытянуты вверх-в стороны, ладони развернуты друг на друга.
- 4 положение : руки сложены на уровне груди « полочкой».

### Позиции ног

- 4 позиция ног.
- 1 полувыворотная.

- 2 полувыворотная.
- 3 полувыворотная .

### Танцевальные движения.

- Тройной притоп.
- «Ковырялочка».
- Переменный шаг.
- «Топотушки».
- Полуприседание.
- Выставление ноги вперед, в сторону на каблук.
- Повороты вокруг себя на полупальцах.
- Легкий бег на полупальцах.
- Па «галоп»
- Перескоки
- Бег захлестывания голени назад

### Танцевальная партерная гимнастика.

Сидя на полу:

- Сокращение стопы и её вытягивание по 6 позиции
- Позиция ног на полу «елочка»
- «книжечка»
- «лягушка», разножка (полу шпагат)

Лежа на спине:

- Выворотное поднимание ног поочередно и вместе
- Бросок вверх поочередно и вместе
- «велосипед»
- Упражнения на внимание.

Лежа на животе:

- «качалочка»
- Движение «кольцо»
- Прогиб корпуса назад
- «лягушка»

Стоя на коленях:

- Броски ног назад

- «кошечка
- «часики»

## 7. Обеспечение программы.

Каждый вид деятельности, предусмотренный данной программой, имеет свои особенности и позволяет решить следующие развивающие и обучающие задачи:

Вид деятельности	Развивающие задачи	Обучающие задачи
Ритмика	Концентрирует внимание. Развивает чувство ритма, общую музыкальность, слух.	Знакомит с применением основ музыкальной грамоты в танце.
Танцевальная азбука	Концентрирует внимание. Развивает координацию движений, танцевальную память, внимание.	Учит, технически грамотно исполнять танцевальные движения сольно и в массовых танцах. Ориентироваться в пространстве.
Танцевальная гимнастика	Развивает гибкость, силу мышечного аппарата, выносливость.	Даёт представление о танцевальной культуре, истории возникновения танца, особенностях разных направлений, законах драматического построения композиций.
Музыкальные игры	Развивают внимание, образное восприятие музыки.	Учат эмоциональному восприятию музыки.
Сюжетно-ролевые игры	Развивают образное мышление.	Учат индивидуальному и коллективному самовыражению.
Актерское мастерство	Развивает творческую активность, самовыражение.	Учит созданию сценического образа, взаимодействию с партнером.

## 8. Мониторинг образовательных результатов.

1. Выполняют движения в заданном темпе, в заданном направлении.
2. Определяют характер музыки.
3. Могут выделить сильную долю в музыке хлопком , притопом.
4. На слух определяют музыкальное вступление, начало и конец музыкальной фразы.
5. Выполняют перестроения ( круг, линия, колонна, звездочка, змейка )
6. Чётко выполняют подготовленный разминочный комплекс упражнений
7. Делают силовые упражнения: складка, уголок, кольцо, мостик, рыбку.
8. Знают положение рук в русском народном танце, позиции ног.
9. Выполняют простые шаги и движения в х-ре русского народного танца.

Результаты наблюдений за детьми фиксируются в течение года в таблице, срезы проводятся три раза в год (ноябрь, февраль, май). Педагог фиксирует сформированность или несформированность того или иного умения

Таблица отслеживания результатов обучения.

ФИ	1			2			3			4			5			6			7			8					
	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м	н	ф	м			н
	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+
	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-

## Список литературы

1. Рутберг И. Пантомима, движение и образ. – М., 1963
2. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Учебное пособие. Москва – гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003
3. Проект программ по классическому танцу «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделов школ искусств. Москва, 1984
4. Ритмика. Методические рекомендации для преподавателей ДШИ, ДМШ. Москва. 1989
5. Проект программы Народно-сценический танец для хореографических отделений ДМШ, ДШИ. Москва, 1987
6. Катюшина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей. Издательство «ТЦ Сфера»

### Ритмика и развитие актерской выразительности.

1. Ветлунина Н. Музыкальное развитие ребенка – М., 1976
2. Вербицкая А. основы сценического движения. – М., 1983
3. Константиновский В. Учить прекрасному – М., 1973
4. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. – М., 1987
6. Руднева С., Фили Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1966
7. Шахматова Л. Сценические этюды. Учебное пособие. М., 1966

### Классический танец.

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. Л., 1983
2. Ваганова А. основы классического танца. Изд. 5-е - Л., 1980
3. Яромлович Л. Классический танец. Методическое пособие. – Л., 1986
4. Климов А. Основы русакой народной хореографии. – М., 1981