

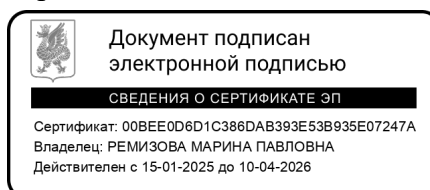
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФРЕШ-СТАЙЛ»

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 3-5 лет

Автор-составитель:
Денискина Полина Валерьевна
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «ФРЕШ-СТАЙЛ» - художественная.

Программа основана на использовании игровых педагогических технологий.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают играющих уважать друг друга, отвечать за свои действия.

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, создается тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания и социализации в коллективе.

Занятия по программе «» позволяют развивать чувство ритма, умение 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 на занятиях движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Правовая основа программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте.

Составлена на основе:

- Типовых программ по классическому, народному и современному танцу для хореографических отделений ДМШ и ДШИ, утвержденных Министерством культуры РФ, 2005;
- Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо МОиН РТ от 07.03.2023 г.

Данная программа составлена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления хореографической деятельности.

Актуальность программы:

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 развиваться 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.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в объединение необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

Осуществляется через систему:

- анализа успеваемости, отслеживания результатов (наблюдение, диагностика, тесты);
- контрольных занятий;

- концертов, отчётных и концертов в объединении;
- конкурсов, фестивалей различного уровня.

Язык преподавания – русский.

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – очная.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные).

Формы организации занятий: всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

Концептуальные положения программы:

- все дети способны научиться танцевать;
- творческие способности существуют параллельно и независимо от общих и специальных способностей;
- творчеству, как любой деятельности, можно учиться;
- коллективная деятельность – пространство творческого развития учащихся.

При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для реализации дифференцированного подхода.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию цели и задач: раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить обучающиеся в процессе обучения.

В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений, танцев.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- вариативность (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному»;
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала;
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха;
- постепенность развития профессиональных данных у обучающихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса и др.

Модуль «Танцуем, играя» для детей 3- 3,5 лет

Цель программы:

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

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

- научить выражать личное восприятие музыки через танцевальные образы;
- научить понимать и исполнять ритмические движения;

Развивающие:

- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности движений;
- развитие способности к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитание умения работать в паре, коллективе.

Основная форма образовательной работы с детьми – игровые музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное всестороннее развитие, формирование музыкальных и танцевальных способностей ребенка и социализация в коллективе.

Ожидаемые результаты:

Образовательные:

Будут уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами;
- хлопать и топать в такт музыки;
- осознанно повторить выученные элементы танцев;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);

Развивающие:

- зрительная, музыкальная и двигательная память, координация движения, внимание;
- гибкость, пластичность, выразительность движений;
- выражение через образы собственное восприятие музыки;

Воспитательные:

- обучающиеся будут знать назначение хореографического зала и правила поведения в нем.
- обучающиеся будут социально адаптированы в коллективе;
- у обучающегося будет развит интерес к занятиям хореографией и потребность продолжать занятия хореографией после освоения программы.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для детей от 3 до 3,5 лет

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Ее Величество Музыка	5	1	4	Наблюдение, творческое задание.
3	Играя, танцуем	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
4	Букварь танца	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
5	Танцевальная мозаика	12	1	11	Наблюдение, творческое задание.
6	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности. Начальная, текущая и итоговая аттестация
		36	5	31	

Календарно-тематический план для детей от 3 до 3,5 лет

Наименование раздела	Распределение часов								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Введение в программу. Техника безопасности.	1								
Ее Величество Музыка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Играя, танцуем	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Азбука танца	1	1	1	1	1	1	1	1	
Танцевальная мозаика	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО:	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Содержание программы (3-3,5 года)

ТЕМА 1. Введение в программу. Техника безопасности.

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА2. «Ее Величество Музыка!»

Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями. Обучение умения слушать, воспринимать, оценивать музыку и развитие умения организовать свои действия под музыку

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.

- Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки»
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Чебурашка».
 - Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).
- Слушая музыку, определить ее темп (в движении).
 - Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо)
- Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).
- Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
- Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
 - прохлопывать заданный ритмический рисунок.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
- Научить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
 - Игра «Побегаем, походим».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА 3. «Играя, танцуем»

Комплекс упражнений игровой ритмики на развитие: внимания, координации движения, зрительной и слуховой памяти. Развитие и тренировка суставно-связочного аппарата. Игровые упражнения направленные:

- на улучшение эластичности мышц и связок;
- на развитие: ловкости, силы, апломба (устойчивости), вестибулярного аппарата.
- Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».
- Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
- Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Черепашка», «Веточка», «Гребцы».
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики»,
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок»

- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок»
- Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
- Композиция «Маленький цыпленок»

ТЕМА 4. «Букварь танца»

Развитие мускулатуры ног, рук, спины. Формирование правильной осанки и координации движений.

Подготовка детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Ходьба:

- бодрая,
- спокойная,
- на носках,
- на пяточках
- высоко поднятыми коленями,
- топающим шагом,
- ходьба на четвереньках,

- ходьба подражая животным:
- как медведь,
- как лисичка,
- как волк,
- как зайчик,
- как еж.

2. Бег:

- легкий,
- ритмичный,
- передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»)
- бег с захлестом голени;

Построение для танцев:

- линии,
- хоровод,
- змейка,
- круг,

3. Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,
- прямой галоп («лошадки скачут»).

4. Основные положения:

- постановка корпуса
- позиции ног: I-я, VI-я
- подготовка к изучению позиций рук:*
- на поясе,
- за юбочку,
- за спиной,

- на поясе в кулачках.
- этюд «Воздушный шар»

5. Упражнения на ковриках:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнение для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- упражнение на развитие стопы. (вытягиваем носочки и сокращаем);
- складочка ножки вместе;
- мельница ножки в стороны и ножки вместе;
- бабочка;
- кошечка, собачка;
- перекаты с носочка на пяточки;

Лежа на спине:

- велосипед;
- ножницы;
- березка;

Лежа на животе:

- Колечко
- Корзиночка
- Лодочка

6. Танцевальные движения:

- поочередное выставление ноги на пятку,
- поочередное выставление ноги на носок,
- пружинки,
- притопывание одной ногой,
- притопывание двумя ногами

ТЕМА 5. «Танцевальная мозаика»

Ориентировка в пространстве, соблюдение интервалов. Умение находить свое место в зале. Перестроение в круг, в линии, в колонны, движение по диагонали. Двигаться в паре по рисунку танца. Обучение двигаться в соответствии с музыкой. Развитие памяти, актерского мастерства. Разучивание репертуара (подготовка к концертной деятельности).

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:

- движения по линии танца (игра «Часы»);
- движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).

2. Игра «Дружно парами гуляем».

3. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»).

5. Ходить по кругу сохраняя интервал.

4. Игра «Клубочек».

5. Игра «Паровозик».

6. Кузнечик(детки бегают, 8 счетов, ищут цветочки, «увидели»4 раза хлопнули, срезали (выполняют ножницы руками) и положили в «кармашки»).

7. Птички и их домики (дети бегают под музыку, кружатся, подражая птицам, как только музыка заканчивается, дети бегут занимать свой домик-коврик).

8. Веселый автобус (Дети слушают музыку и повторяют: «Вот мы в автобусе сидим и сидим, все сидим. И из окошечка глядим, все глядим. Глядим назад, глядим вперед, вот так вот, вот так вот, ну что ж автобус не везет? Не везет ?).

9. Шла коза по лесу: Коза рогатая(дети слушают песню повторяют: «пошла коза по лесу, искать себе принцессу и тд»).

10. Игра кошки мышки (дети встают в круг, мышка в кругу, кошка снаружи, дети дружно говорят считалку «раз, два, три, мышенок беги» и выпускают мышонка, которого ловит кошка, в конце игры кошка с мышкой обнимаются, что позволяет им создать дружеское отношение в группе.

11. Игра Цапля и Лягушки. (две цапли остальные лягушки. Лягушки сидят, и под определенную музыку исполняют песенку «Ква ква ква, ква ква ква и тд». После чего характер музыки меняется и лягушки прыгают, музыка останавливается, лягушки спрятались, музыка поменялась, пошли цапельки, выбирать самых красивых лягушек. Игра учит детей соответствовать характеру музыки.

12. «Шарик» Надуваем быстро шарик (дети расходятся в большой круг держась за руки, поднимаем руки показываем большой шар, вдруг шар лопнул, сужаем круг к центру, поднимаем ручки вверх, показываем какой стал шарик)

13.Этюды: «Ручеек и цветочки», «Пчелки и цветочки».

14. Танцы: «На птичьем дворе», «Часики».

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

модуля программы «Танцуем, играя» для обучающихся 4-5 лет

№	Темы разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Контрольные упражнения, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные упражнения, наблюдение
4.	Гимнастика	4	1	3	Контрольные упражнения
5.	Хореография	8	2	6	Творческое задание
6.	Ритмопластика	11	3	8	Творческое задание, наблюдения
	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого	36	9	27	

Календарно-тематический план для детей от 4 до 5 лет

Наименование раздела	Распределение часов								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Введение в программу. Техника безопасности.	1								
Общая физическая подготовка	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Гимнастика	0,5	1	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	
Хореография		1	1	1	1	1	1	1	1
Ритмопластика	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Итоговое занятие				1					1
ИТОГО:	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Содержание модуля программы

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности.

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, гигиенические основы занятий, инвентарь и уход за ним, начальная диагностика на элементарных заданиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на: Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

Укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну, круг. Беговые упражнения - обычный бег. Силовые упражнения - упражнения на укрепление мышц живота - лежа на спине, сидя на гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление мышц спины - лежа на животе, подъем рук и ног с удержанием от 1 до 3 секунд, скрестное движение (подъем правой руки с левой ногой и наоборот), складка углом из положения лежа. Упражнения на укрепление мышц ног – приседания (стопы параллельно), пружинные движения, углы, отведение ног назад. Упражнения на укрепление мышц рук – круговые движения кистями, локтями и плечами, пружинные движения руками в различных плоскостях. Упражнения прыжки вверх. Подвижность плечевого сустава. Подвижные игры: «Караси и щука», «Гуси - лебеди», «Два мороза», «Хитрая лиса» и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка - это специально развитие организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Основными средствами СФП обучающихся являются: общеразвивающие упражнения, гимнастика, а также специальные упражнения.

На ловкость: задания, игры, эстафеты, включающие ложно координированные действия.

На гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

На силу: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.

На быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

На прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

На равновесие: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

На выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления.

Раздел 4. Гимнастика

Группировка сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине. Перекаты вправо, влево из положения лежа. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа. («Корзиночка», «Кораблик».)

Наклоны – стоя, на коленях

Наклоны вперед, в стороны на двух ногах, вперед, в стороны, назад.

Подскоки и прыжки

С двух ног с места: выпрямившись, из приседа. Толчком одной ногой с места.

Упражнения в равновесии

Упражнение стойка на носках. Упражнение равновесие в полуприседе. Упражнение равновесие в стойке на левой, правой ноге. Упражнение боковое равновесие.

Волны

Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные.

Упражнения с мячом

- Перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- отбивы о пол;
- переброски
- бросок мяча вверх.

Упражнения со скакалкой

- перепрыгивания;
- прыжок вперед.

Раздел 5. Хореография

Изучение позиций рук. Port de bras. Танцевальные шаги: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), шаг прямого галопа, бег на полупальцах. Повороты. Прыжки.

Хореографические упражнения

Demi plie, Releve, держась за опору. Стойка руки на поясе или за спиной. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги

Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с demi plie на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Раздел 6. Ритмопластика

«Играя, танцуем»

Комплекс упражнений игровой ритмики на развитие: внимания, координации движения, зрительной и слуховой памяти. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

- Комплексы игровой ритмики («Король», «Топаем-хлопаем», игра-потешка «Сито», «Паровозик», «Мы проснулись, улынулись», «Веселые путешественники», «Лошадка».)
- Движения рук («Шарик», «Помощники», «Гномыки-прачки», «Птички», «Ладонь-кулак», «Замок», «Домик», «Комар», «Капуста».)
- Движения ног («Топотушки», «По дорожке на одной ножке», «Мы топаем ногами», «Переходим через лужу», «Шире шаг».)

«Игровая пластика»

Развитие и тренировка суставно-связочного аппарата. Игровые упражнения направленные:

- на улучшение эластичности мышц и связок;
- на развитие: ловкости, силы, апломба (устойчивости), вестибулярного аппарата.

Содержание:

- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Верблюд».
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Веточка», «Гребцы».
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики», «Неваляшка».
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед», «Ножницы».
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок», «Машинка».
- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок», «Самолет».
- Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок».
- Композиция «Маленький цыпленок», «Зайка», «Гусь», «Жаворонок», «Лягушата».

Ритмические танцы

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят», «Танец в зеркале», «Кузнечик».

Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Веселый зоопарк», «Мишка косолапый», «Хоровод», «Я танцую».

Игровой стретчинг

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Игровой самомассаж

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры

«Отгадай, Чей голосок», «Лови мяч», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений («Гномы»).

Креативная гимнастика

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных

группах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На этапе обучения (1 год обучения) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, «слово» несёт большую нагрузку.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы организации учебного процесса

Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах. При проведении занятий, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности возраста детей, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соотносить длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык все иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

С - равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных упражнений.

Музыкальное оформление занятия.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал. Для исполнения экзерсиса (тренажных упражнений) у станка и на середине зала, желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание обучающихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение занятия различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

Условия реализации программы.

Основными условиями реализации программы являются:

- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простейшего».
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- организация мероприятий по сплочению группы: чаепития, экскурсии, проведение вечеров, концертов и т. д.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Методы выполняют следующие функции:

- обучающая (посредством метода достигается цель обучения);
- развивающаяся (обуславливаются те или иные темпы и уровни развития детей);
- мотивационная (главный, а иногда единственный стимулятор познавательной деятельности);
- контрольно-коррекционная (диагностика хода и результатов учебного процесса).

Выбор метода не произволен – необходимо из множества методов выделить те, которые обеспечат наивысшую эффективность обучения.

Материально-техническое обеспечение программы

Для освоения обучающимися необходимых знаний и умений, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах должны быть инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

- хореографические станки;
- зеркала;
- музыкальный центр;

Технические средства обеспечения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- коврики;
- USB-флеш-накопитель.

Занятия проводятся в специально оборудованном хореографическом зале, представляющем собой просторное, проветриваемое помещение, оборудованное зеркалами.

Для осуществления учебного процесса в зале имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности, а также:

- звуковоспроизводящая аппаратура (музыкальный центр);
- коврики (туристическая пенка) для удобства занятий партерным экзерсисом на полу.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

- для девочек: гимнастический купальник, юбочка, обувь для хореографии (балетки), гольфы или лосины, волосы должны быть собраны в пучок;
- для мальчиков: футболка белого цвета, шорты темного цвета, обувь для хореографии (балетки) гольфы или носочки.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят педагоги дополнительного образования со специальным профессиональным образованием.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- педагоги обеспечены оптимальными педагогическими нагрузками;
- деятельность педагогов курирует заведующий отделом, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения и через обучение на курсах повышения квалификации, семинаров, мастер-классов, посещение занятий у педагогов по хореографии.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Список рекомендуемой литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» «Айрис пресс» Москва 2002
2. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковина Е.Н., «Музыка и движения».- М.: «Просвещение»,2013.
3. Бесова М. «Весёлые игры для дружного отряда» Академия холдинг. Ярославль 2004.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Васильева Т.К. «Секрет танца» ООО «Золотой Век» 1997
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
7. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: «Просвещение», 2006.
8. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
9. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
10. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения».- М., 2007.
11. Литература для детей:
12. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
13. Минский Е.М. От игр к занятиям. – М., 2006.
14. Михайлова М.А. «Музыкальная минутка» Академия развития 2002
15. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
16. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
17. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
18. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006.
19. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать» ГИЦ «Владос» Москва 2004
20. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Метод. пособ. для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб, 2000.
21. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
22. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
23. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
24. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка. – М.: «Просвещение», 2006.
25. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

Список литературы для родителей

1. Амонашвили Ш.А. «Искусство семейного воспитания. Педагогическое эссе /Ш. Амонашвили. М.: Амрита, 2011.
2. Запесоцкий, А.С. Дмитрий Лихачёв о нравственности, свободе, патриотизме / Запесоцкий А.С., Иванов В.Г.// Дополнительное образование и воспитание. 2008. № 6. – С. 46-52.
3. Каиров И.А., Богданова О.С. Азбука нравственного воспитания. М.: Просвещение, 1979. – 128 с.
4. Калинина О.Н., Если хочешь воспитать успешную личность - научи её танцевать Практическое пособие Харьков, 2013
5. Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. Издательство «ГНОМиД», 2012г.
6. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание Издательство «Каро Год», 2011
7. Соколова Н.А. Социально-педагогическая поддержка личности ребенка как цель дополнительного образования. М.: Дополнительное образование № 8, 2004, 13с.

Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т.(Азбука хореографии –г. Москва 1999год);
2. Буренина А.И.(Ритмическая мозаика - г. Санкт – Петербург 2000 год);
3. Егоров В. «Расскажи стихи руками» - (г. Москва 1992 года).
4. Калашникова Т. И.. Программа музыкально-ритмического воспитания. – ИГПК №1, 2007;
5. Каплунова И., Новоскольцева И.;Ладушки «Потанцуй со мной дружок» -
6. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008 год;
7. Слуцкая С. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду –Л.(2006 год);
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.

Интернет-ресурсы

1. Dancerussia. Танцевальная Россия начинается здесь: <http://dancerussia.ru/news/765.html>
2. Московская государственная академия хореографии: <http://old.balletacademy.ru/ww>
3. База современного танца: <http://www.dancestudio.ru/schoolofdance/stylesofdance>
4. Все для хореографов и танцоров: <http://www.horeograf.com/knigi>
5. При составлении данной программы пользовалась:- www.ep.2000.ru/
6. Хрестоматия актера. Режим доступа : <http://jonder.ru/hrestomat>