

Принята
Советом педагогов МАДОУ №391
Протокол №1 «25»августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 391»
И.В. Зайцева
Приказ № 37-О от «25»августа 2023 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
по хореографии «Грация»
на 2023 -2024 учебный год**

Педагог: Казакова С.В.

г. Казань

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	с. 3
1.1. Пояснительная записка	с.3
1.2. Цель программы	с.3
1.3. Принципы программы	с.4
1.4. Отличительные особенности программы	с.4
1.5. Ожидаемые результаты освоения программы	с.5
II. Содержательный раздел	с.8
2.1. Тематическое планирование	с.8
III. Организационный раздел	с.16
3.1. Содержание и организация работы	с.16
3.2. Методическое обеспечение программы	с.16
Список литературы	с.17

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Ритм не ограничен, и поэтому возможности
его физического осуществления неисчерпаемы»
Э.Ж.Далькроз

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать дополнительную программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 3-7 лет.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию образовательной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Дополнительная образовательная программа основывается на программу по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

Новизна программы заключается в том, что программа способствует причастности к современным тенденциям развития хореографии в дошкольном возрасте.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в современном мире хореография - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Педагогическая целесообразность проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

1.2. Цель программы

Основной целью программы является формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Исходя из цели программы предусматривается обеспечение развития первичных представлений для:

- Развития мышления, воображения, творческих способностей детей.

- Развития музыкального слуха и чувство ритма.
- Развития у детей активности и самостоятельности.
- Формирования умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формирования навыков пластики, культуры движения, их выразительность.
- Формирования умений ориентироваться в пространстве.
- Формирования способностей ориентироваться в современном обществе.
- Формирования нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- Создание условий для приобретения опыта:
- выражения личностного отношения к красоте танцевального искусства;
- эмоционального отклика на музыкальное произведение, в которых переданы разные эмоциональные состояния людей и животных (радость, грусть, гнев), на яркие музыкальные образы;
- создание атмосферы радости детского творчества;
- растить физически здоровых детей.

1.3. Принципы программы:

Для достижения цели и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие педагогические принципы:

наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

сознательность – понимание выполняемых действий, активность

1.4. Отличительные особенности программы

Программой предусмотрены групповые формы проведения занятий. В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально - подвижными играми и играми-путешествиями.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение танцевальных номеров, приобретение начальных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего. Обучение по программе «Грация» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Срок реализации Программы – 3 года. На освоение программного материала требуется средняя группа - 36 часов исходя из календарного года, старшая и подготовительная 72 часа. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Режим проведения занятий:

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
Средняя группа	20 мин.	2	36
Старшая группа	25 мин.	2	72
Подготовительная группа	30 мин.	2	72

1.5. Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы:

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Грация» после освоения содержания программы первого, второго и третьего года обучения ожидаются следующие результаты:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, прыжок, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- свободно владеть основными понятиями, навыками классического и народного танца;
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

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

Рекомендуемый репертуар является примерным и может изменяться и дополняться в

зависимости от индивидуальных способностей, потребностей возможностей детей. Темы учебного курса могут быть сокращены или расширены. Возможна корректировка программы.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Грация» являются такие формы контроля: открытые занятия для родителей, а также участие детей, как во внутренних мероприятиях детского сада, так и городских конкурсов, фестивалей.

Воспитанник овладевает следующими умениями и навыками:

Первый год обучения:

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- терминологию партерного экзерсиса;
- названия основных танцевальных движений и элементов

Будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения танцевальные постановки в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами,
- вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами,
- располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

Второй год обучения:

По окончании обучения дети будут знать:

- начало и конец музыкального вступления;
- правила исполнения движений в паре;
- знать о назначенных отдельных упражнениях хореографии;
- двигаться и танцевать под музыку;
- передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Будут уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- принимать необходимое исходное положение;
- выполнять танцевальные движения (прямой галоп, пружинка, подскоки, кружения по одному и в парах); давать характеристику музыкальному произведению;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

Третий год обучения:

По окончании обучения дети будут знать:

- знать о назначенных отдельных упражнениях хореографии;
- двигаться и танцевать под музыку;
- передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ Будут уметь:
- выполнять построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

- принимать необходимое исходное положение;
- выполнять танцевальные движения (прямой галоп, пружинка, подскоки, кружения по одному и в парах);
- давать характеристику музыкальному произведению;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- самостоятельно исполнять танцевальные постановки.
- владеть навыками искусства танца.

Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

II. Содержательный раздел.

2.1. Тематическое планирование

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства.

Программа с 1 по 3 год обучения содержит следующие разделы:

Подготовительно-развивающие упражнения (Ритмика);

Упражнения на полу (партерный экзерсис, гимнастика);

Движения с предметами и игрушками (музыкально ритмическая композиция);

Танцевальные этюды, игры, танцы; (музыкально-подвижные игры);

Основы и элементы классического и народного, бального танца (Танцы);

Репетиционная работа.

Первый год обучения (4-5лет)

№	Раздел. Темы	Количество часов		Всего часов
		Теория	практика	
1	Подготовительно-развивающие упражнения, (Ритмика) танцевальные элементы			12
	Вводное занятие. Правила техники безопасности труда на занятиях 1. Постановка корпуса, упражнения для корпуса	1	2	
	2. Упражнения для головы, наклоны вперед, в сторону		1	
	3. Упражнения для плеч, упражнения для рук, кистей и пальцев		1	
	4. Ходьба и бег		1	
	5. Прыжки		1	
	6. Топающий шаг, притопы		2	
	7. Выставление ноги на носок		1	
	8. Приседания		1	
	9. Хлопки		1	
2	Движения с предметами и игрушками, ориентация в пространстве: музыкально-ритмическая композиция			6
	1. Мяч, платочек, обруч, игрушки.		2	
	2. Этюды		2	
	3. Знакомство с рисунками		2	
3	Упражнения на полу: Партерный экзерсис, гимнастика			10
	Упражнения для развития гибкости		6	
	Упражнения для развития координации		4	
4	Танцевальные этюды, игры, танцы			8
	Итого			36

Содержание программы первого года обучения

1.Подготовительно-развивающие упражнения, ритмика:

Вводное занятие. Теоретические сведения: Знакомство воспитанников с хореографией, видами деятельности, техникой безопасности труда.

1.1 Постановка корпуса: на середине зала в образной основе формирование понятия прямого, подтянутого корпуса. Знакомство с понятием «Исходное положение».

Упражнения для корпуса: небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшка), наклоны корпуса вперед.

1.2 Упражнения для головы: наклоны вперед (птичка пьет водичку) наклоны в сторону (на бок).

1.3 Упражнения для плеч: подъем и опускание плеч. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый резвый.

Упражнения для рук, кистей и пальцев: знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на поясе, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).

- руки: подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием, вытягиванием, сгибанием в локте.

- кисти рук: поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся вперед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны, поворачивание кисти ладонью к себе и от себя).

- пальцы рук: собирание в кулачок, «игра на пианино». Движения исполняются энергично, весело.

1.4 Ходьба и бег:

- ходьба: простой шаг в различном темпе и характере.

- бег: мягкий, легкий.

- ходьба и бег в сочетании.

1.5 Прыжки: на двух ногах (зайчата)

1.6 Топающий шаг, притопы

1.7 Выставление ноги на носок

1.8 Приседания:

- пружинка,

- полуприседания

- глубокое.

1.9 Хлопки

2.Движения с предметами и игрушками, ориентация в пространстве, музыкально-ритмическая композиция:

2.1.Мяч – катим по полу, подбрасываем, передаем друг, другу.

Платочек, обруч, погремушки.

2.2 Этюды: на усмотрение педагога

2.3 Знакомство с рисунками: круг, линия (раздельно) в статичном положении и с сохранением формы рисунка продвигаясь по залу друг за другом по одному, парой, стайкой

3.Упражнения на полу. Партерный экзерсис, гимнастика:

3.1 Упражнения для развития гибкости (кошка, удав);

- упражнения для стоп (зайчик, слоненок);

- упражнения для развития растяжки;

- упражнения для позвоночника (страус), упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;

- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;

3.2 Упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь».

4. Танцевальные этюды, игры, танцы:

Массовые и парно-массовые композиции на завершённые музыкальные произведения.

Тематика этюдов выбирается на усмотрение хореографа.

Образно-ритмические, образно-игровые, танцевальные, музыкальные.

Сочинять на основе полученных навыков и умений.

- «бабочка»;

-«мяч»;

-«зайчик»;

-«медвежонок».

Возрастные образовательные нагрузки.

Дети этого возраста легко возбуждаются, от обилия впечатлений, различных заданий быстро устают. Их внимание привлекают знакомые и эмоционально наполненные образы. Они лучше воспринимают и запоминают то, что им интересно. Опыт музыкально-танцевальной деятельности в этот период жизни минимальный, но все же позволяет детям проявить себя. Не смотря на то, что их двигательный аппарат еще не оформился и мышечная сила слабая, они могут исполнять различные действия и движения. При подготовке к занятиям с детьми данного возраста следует учитывать, что у них преобладают движения малой амплитуды, а движения большой амплитуды, а так же в медленном темпе исполняются с трудом.

Дети уже способны слушать музыку, петь песни, исполнять простые танцы, играть с предметами и игрушками. Для них важна похвала и персональное внимание. В процессе занятий следует формировать культуру эмоций, обогащать музыкально-танцевальную деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения, развивать объем внимания фантазии. Программа первого года обучения реализуется на основе бытовых и музыкальных движений.

Учебно-тематический план:
Второй год обучения (5-6 лет)

№	Раздел. Темы	Количество часов		Всего часов
		Теория	практика	
1	Подготовительно-развивающие упражнения, (Ритмика) танцевальные элементы			24
	Вводное занятие. Правила техники безопасности труда на занятиях 1. Постановка корпуса, упражнения для корпуса;	1	2	
	2. Упражнения для головы, наклоны вперёд в сторону		2	
	3. Упражнения для плеч, упражнения для рук, кистей и пальцев;		2	
	4. Ходьба и бег;		2	
	5. Прыжки и движения прыжкового характера		2	
	6. Шаги на полупальцах, на пятках.		2	
	7. Танцевальный шаг		2	
	8. Приседания;		2	
	9. Хлопки;		2	
	10. Притопы, повороты, прямой галоп;		4	
	11. Поклон		1	
	Основы народного танца	2	5	7
	Элементы классического танца	1		7
	1. Постановка корпуса		2	
	2. Позиции ног		2	
	3. Позиции рук		2	
	Упражнения на полу, гимнастика			9
	1. Упражнение для развития гибкости		5	
	2. Упражнения для развития координации		4	
	Танцевальные этюды, игры, танцы.			20
	Репетиционная работа			5
	Итого			72

Содержание программы второго года обучения

1. Подготовительно-развивающие упражнения, ритмика:

Вводное занятие. Теоретические сведения: Знакомство воспитанников с хореографией, видами деятельности, техникой безопасности труда.

1.1. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).

Упражнения для корпуса: активные наклоны в сторону, вперед, исполняясь в различных ритмических рисунках и на разные длительности.

1.2 Упражнения для головы: наклоны вперед, вниз, в сторону (на бок) и по точкам с одной стороны на другую, полукруговые движения.

1.3 Упражнения для плеч: спокойные и быстрые подъемы плечами вверх опускания их вниз (одновременно два плеча или поочередное), круговые движения.

Упражнения для рук, кистей и пальцев:

- руки: к ранее изученным добавляются круговые движения, подъем рук в стороны или вверх, энергичные сгибания в локтях: «мельница»; «стрелки часов»; «крылья бабочки»; «цветок»;

- кисти рук: поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся вперед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны, поворачивание кисти ладонью к себе и от себя).

- пальцы рук: активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединив их вместе и растопырив (кошка пускает коготки, считаем пальчики)

1.4 Ходьба и бег:

- Простые шаги: вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения различными положениями рук – по одному, в паре,

- Бег: с открытием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус небольшими группами; прямой и подтянутый.

- Шаг лошадки: возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой.

1.5 Прыжки и движения прыжкового характера:

- Прыжки: легкие равномерные высокие.

- Перескоки с ноги на ногу.

1.6 Шаги на полупальцах и на пятках.

1.7 Танцевальный шаг, приставной шаг, вынос ноги на каблук с одновременным переступанием.

1.8 Приседания: полное (глубокое) приседание – с опорой за стульчик и без опоры полуприседания

1.9 Хлопки.

1.10 Притопы, повороты, прямой галоп

1.11. Поклон.

2. Основы народного танца

- Введение в предмет «Русский танец»

- Постановка корпуса;

Изучение основ русского народного танца: развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)

3. Элементы классического танца

3.1 Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку).

3.2 Позиции ног – 1, 2, 6.

3.3 Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине)

- понятия рабочая нога и опорная нога;

- постановка корпуса на полупальцы;

- чередование позиций

- легкие прыжки;

4. Упражнения на полу, гимнастика.

4.1 Упражнения для развития гибкости;

- упражнения для стоп;

- упражнения для развития растяжки

- упражнения для позвоночника, упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;

- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;

4.2 Упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»;

Танцевальные этюды и игры, танцы:

Сочинять на основе приобретенных навыков исполнения танцевальных элементов в статичном положении в определенном рисунке или продвижении. Желательно чтобы этюды были контрастны по характеру Массовые и парно-массовые постановки, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений.

Репетиционная работа

Отработка танцевальных движений, танцевальных постановок Танцевальной импровизации, конкурсных выступлений.

Возрастные нагрузки.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Учебно-тематический план:
Третий год обучения (6-7лет)

№	Раздел. Темы	Количество часов		Всего часов
		Теория	практика	
	Подготовительно-развивающие упражнения, (Ритмика) танцевальные элементы			24
	Вводное занятие. Правила техники безопасности труда на занятиях	1	2	
	1. Постановка корпуса, упражнения для корпуса;		2	
	2. Упражнения для головы, наклоны вперёд в сторону;		2	
	3. Упражнения для плеч, упражнения для рук, кистей и пальцев;		2	
	4. Ходьба и бег;		2	
	5. Прыжки и движения прыжкового характера		2	
	6. Шаги на полупальцах, на пятках.		2	
	7. Танцевальный шаг		2	
	8. Приседания, присядки;		2	
	9. Хлопки;		2	
	10. Притопы, повороты, прямой галоп;		4	
	11. Поклон		1	
2	Основы народного танца	2	5	7
3	Элементы классического танца	1		7
	1. Постановка корпуса		2	
	2. Позиции ног		2	
	3. Позиции рук		2	
4	Бальный танец			6
	1. История бального танца	1		
	2. Изучение основ танца вальс		5	
5	Упражнения на полу, гимнастика.			6
	1. Упражнение для развития гибкости		3	
	2. Упражнения для развития координации		3	
6	Танцевальные этюды, игры, танцы.			17
7	Репетиционная работа			5
	Итого			72

Содержание программы третьего года обучения

1. Подготовительно-развивающие упражнения, ритмика:

Вводное занятие. Теоретические сведения: Знакомство воспитанников с хореографией, видами деятельности, техникой безопасности труда.

1.1 Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).

Упражнения для корпуса: активные наклоны в сторону, вперед, исполняясь в различных ритмических рисунках и на разные длительности.

1.2 Упражнения для головы: наклоны вперед, вниз, в сторону (на бок) и по точкам с одной стороны на другую, полукруговые движения

1.3 Упражнения для плеч: спокойные и быстрые подъемы плечами вверх опускания их вниз (одновременно два плеча или поочередное), круговые движения.

Упражнения для рук, кистей и пальцев:

- руки: к ранее изученным добавляются круговые движения, подъем рук в стороны или вверх, энергичные в сгибании в локтях.

«мельница»;

«стрелки часов»; «крылья бабочки»; «цветок»;

- кисти рук: поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся вперед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны, поворачивание кисти ладонью к себе и от себя.

- пальцы рук: активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединив их вместе и растопырив (кошка пускает коготки, считаем пальчики)

1.4 Ходьба и бег:

- Простые шаги: вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения различными положениями рук – по одному, в паре,

- Бег: с открытием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус небольшими группами; прямой и подтянутый.

- Шаг лошадки: возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой.

1.5 Прыжки и движения прыжкового характера:

- Прыжки: легкие равномерные высокие.

- Перескоки с ноги на ногу .

1.6 Шаги на полупальцах и на пятках.

1.7 Танцевальный шаг, приставной шаг, вынос ноги на каблук с одновременным переступанием.

1.8 Приседания:

полное (глубокое) приседание – с опорой за стульчик и без опоры;

полуприседания

1.9 Хлопки.

1.10 Притопы, повороты, прямой галоп

1.11 Поклон.

2. Основы народного танца

Введение в предмет «Русский танец»

Постановка корпуса;

Изучение основ русского народного танца:

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

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- тройные прыжочки
- движение «ключик»

Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;

Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

3. Элементы классического танца

3.1 Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку).

3.2 Позиции ног – 1, 2, 6.

3.3 Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине)

- понятия рабочая нога и опорная нога;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- перегиб корпуса вперед и в сторону
- перевод рук из позиции в позицию;

4. Бальный танец

4.1 Изучение основ танца «Вальс»:

основные элементы:

- «качели»,
- «квадрат»,
- «ромб»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- valance (покачивание в разные стороны)

работа в паре:

- положение рук в паре,
- «ромб» в паре,
- вращение «звездочка»;

простые танцевальные комбинации.

5. Упражнения на полу, гимнастика.

5.1 Упражнения для развития гибкости;

- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки
- упражнения для позвоночника, упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;

5.2 Упражнения для развития координации:

- «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»;

6. Танцевальные этюды и игры, танцы:

Сочинять на основе приобретенных навыков исполнения танцевальных элементов в статичном положении в определенном рисунке или продвижении. Желательно чтобы этюды были контрастны по характеру Массовые парно-массовые постановки, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений.

6.1 Рисунок танца

Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой

6.2 Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

6.3 Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ

7. Репетиционная работа

Обработка танцевальных движений, танцевальных постановок, танцевальной импровизации, конкурсных выступлений.

Возрастные нагрузки.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом.

III. Организационный раздел

3.1. Содержание и организация работы

Прием детей в кружок хореографии «Грация» осуществляется по заявлению родителей.

Между администрацией детского сада (в лице заведующей) и родителями или лицами, их заменяющими, заключаются договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг.

Кружок формируются из детей 4-7 летнего возраста. Количество детей в кружке от 15 человек.

Продолжительность обучения составляет 8 месяцев (октябрь–май).

Режим занятий: 2 раз в неделю по 20, 25, 30 минут, согласно возрасту.

Предметно-образовательная среда: помещения для занятий – музыкальный зал.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- зеркала
- музыкальный центр (MP-3 проигрыватель) компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта);
- декорации (для проведения сюжетных занятий);
- костюмы;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

Список литературы

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
- Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. –М.: ВЛАДОС, 2003. – 154с.
- Сказочный театр физкультуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт.-сост. Н.А.Фомина, Г.А.
- Зайцева, Е.И. Игнатьева, С.С. Черныкина. – Волгоград: издательство «Учитель», 2003. – 96 с.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
- Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
- ФирилеваЖ.Е.СайкинаЕ.Г.Фитнес-данс:лечебно- профилактический танец.

17

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 391	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Зайцева Ирина Владимировна	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 008484344CE178461B57D7DE8884BDF3 08	ПОДПИСАН 24.01.2024 13:12:32 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	