

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №305 комбинированного вида»
Советского района г. Казани

«Принято»
на заседании
педагогического совета № 1
31.08.2022 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №305»
З.Ш.Шаяхметова
Приказ № 39 от 31.08.2022 г.



Рабочая программа
кружка «Мир хореографии»
на 2022-2023 учебный год

Руководитель кружка:
Мударисова Адина Айдаровна

г. Казань, 2022 год

Содержание

- Пояснительная записка
- Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».
- Подготовительная группа
- Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».
- Старшая группа
- Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».
- Младшая группа
- Список литературы

Пояснительная записка

Актуальность

Занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система.

Занятия танцами положительно влияют на развитие памяти, воображения, помогают ориентироваться в пространстве, чувствовать мелодию и ритм.

Уроки танцев влияют на эмоциональную сферу ребенка. Ведь танец и музыка погружают человека в мир эмоций, способствуя не только их рождению, но и освобождению. Во время танца ребенок учится понимать себя, осознавать свои эмоции и впоследствии их выражать. Ребенок перестанет быть скованным, не будет бояться быть собой.

Приобретенная грация и пластика останется на всю жизнь. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ.

Улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. И еще, у людей, занимающихся танцами, минимизируется риск появления такого заболевания как «Болезнь Альцгеймера», которое способствует деградации мозга. Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания. Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания, написать рефераты, а потом умчаться на тренировку - это под силу только людям с сильной волей. Танцы - лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека.

Цель программы: формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, развитие исполнительских способностей детей.

Задачи:

1. изучение элементов классического, бального, современного танцев;
2. формирование музыкально-ритмических навыков;
3. обучение правильному дыханию;
4. изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья, формирование осанки;

Данная программа кружка рассчитана на один год обучения детей, занятие проводится 2 раза в неделю.

Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».

Подготовительная группа

Октябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Введение в хореографию	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2	Знакомство с эстетикой танцев	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Изучение основы бальных танцев: поклон (реверанс для девочек, поклон для мальчиков), стойка в паре и позиция ног.
3	Ознакомление с музыкальным ритмом	Дыхательные упражнения. Разминка. Обучение ритму.
4	Элементарные движения	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Обучение базовым движениям и их отработка.
5	Музыкально ритмическая координация	Разминка. Дети изучают упражнения на координацию.

Ноябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Повторение пройденного материала.
2	Заключительное занятие вальса	Разминка, упражнения для развития осанки («черепашка - жираф»). Закрепление изученного материала.
3	Знакомство с танцем ча-ча-ча	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Демонстрация основных движений в танце.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Основы ча-ча-ча	Разминка. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
6	Ча-ча-ча и его особенности	Разминка. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.
7	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала. Повтор вальса.

Декабрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Введение в хореографию	Знакомство с детьми. Беседа о культуре поведения. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Разминка, элементы партерной гимнастики.
2	Знакомство с эстетикой танцев	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Изучение основы бальных танцев: поклон (реверанс для девочек, поклон для мальчиков), стойка в паре и позиция ног.
3	Ознакомление с музыкальным ритмом	Дыхательные упражнения. Разминка. Обучение ритму.
4	Элементарные движения	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Обучение базовым движениям и их отработка.
5	Музыкально ритмическая координация	Разминка. Дети изучают упражнения на координацию.

	координация	
6	Вальс	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Знакомство с базовыми движениями в вальсе.
7	Основы вальса	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.
8	Основы вальса	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: «ручеек», «колонна». Отработка пройденного материала. Дети должны знать базовые движения в вальсе.

Январь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Повторение пройденного материала.
2	Заключительное занятие вальса	Разминка, упражнения для развития осанки («черепаха - жираф»). Закрепление изученного материала.
3	Знакомство с танцем ча-ча-ча	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Демонстрация основных движений в танце.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Основы ча-ча-ча	Разминка. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
6	Ча-ча-ча и его особенности	Разминка. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.
7	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала. Повтор вальса.

Февраль

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем самба	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в самбе	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы самбы	Разминка. упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
4	Самба и ее особенности	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.
5	Самба	Разминка, растяжка. Обучение танцу, пластики в нем.
6	Самба	Разминка, дыхательные упражнения. Обучение основного движения: пружинистый шаг с одновременным разворотом бедра.
7	Самба	Разминка. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор связок, которые были изучены. Повторение изученных ранее танцев.

Март

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем полька	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в польке	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы польки	Разминка, упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями. Отработка основных танцевальных шагов: pas польки; подскоки.
4	Полька и ее особенности	Разминка. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.

5	Полька	Разминка, растяжка. Обучение танцу, обучение прыжкам в нем.
6	Полька	Разминка, дыхательные упражнения. Разбор танцевальной связки.
7	Полька	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Отработка четкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор танцевальных связок. Повторение изученных ранее танцев.

Апрель

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для развития осанки. Отработка вальса.
2	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для ног. Отработка ча-ча-ча.
3	Самба	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка самбы.
4	Полька	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Отработка польки.
5	Повторение	Дыхательные упражнения, растяжка. Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей: «круг». Повтор танцев.
6	Репетиция	Разминка. Репетиция танцев
7	Работа с руками	Растяжка. Работа со стойкой, правильной осанкой.
8	Работа с ногами	Разминка. Работа с позициями ног в танце.

Май

№	Занятие	Содержание занятия
1	Графическое перестроение	Изучение фигурной маршировки, построение простых танцевальных рисунков.
2	Ознакомление с эмоциями	На занятиях дети исполняют знакомые движения в игровых ситуациях под музыку; развивают воображение, умение выразить различные эмоции в мимике.
3	Ознакомление с сюжетом танца	Постановка танцевальной композиции для отчетного концерта.
4	Репетиционная работа	Работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций.
5	Репетиционные занятия	Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным и эмоциональным исполнением танца.
6	Объяснение	Беседа о культуре поведения во время концертов
7	Прогон	Повторение концертной программы.
8	Генеральная репетиция	Примерка костюмов, повторение концертной программы.

Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».

Старшая группа

Октябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Введение в хореографию	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2	Знакомство с эстетикой танцев	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Изучение основы бальных танцев: поклон (реверанс для девочек, поклон для мальчиков), стойка в паре и позиция ног.
3	Ознакомление с музыкальным ритмом	Дыхательные упражнения. Разминка. Обучение ритму.
4	Элементарные движения	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Обучение базовым движениям и их отработка.
5	Музыкально ритмическая координация	Разминка. Дети изучают упражнения на координацию.

Ноябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Повторение пройденного материала.
2	Заключительное занятие вальса	Разминка, упражнения для развития осанки («черепашка - жираф»). Закрепление изученного материала.
3	Знакомство с танцем ча-ча-ча	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Демонстрация основных движений в танце.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Основы ча-ча-ча	Разминка. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
6	Ча-ча-ча и его особенности	Разминка. Повторение изученного материала и обучение новым движениям.
7	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала. Повтор вальса.

Декабрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Введение в хореографию	Знакомство с детьми. Беседа о культуре поведения. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Разминка.
2	Знакомство с эстетикой танцем	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Изучение основы бальных танцев: поклон(реверанс для девочек, поклон для мальчиков), стойка в паре и позиция ног.
3	Ознакомление с музыкальным ритмом	Обучение правильному дыханию. Дыхательные упражнения. Разминка. Стойка в паре.
4	Ознакомление с музыкальным ритмом	Разминка. Обучение ритму.
5	Работа с ногами	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Позиции ног в танце.
6	Музыкально ритмическая координация	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Дети изучают упражнения на координацию.
7	Основы вальса	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Знакомство

		с базовыми движениями в вальсе.
8	Основы вальса	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: «ручеек», «колонна». Отработка пройденного материала. Дети должны знать базовые движения в вальсе.

Январь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Повторение пройденного материала.
2	Заключительное занятие вальса	Разминка, упражнения для развития осанки («черепашка - жираф»). Закрепление изученного материала.
3	Знакомство с танцем ча-ча-ча	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Демонстрация основных движений в танце.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Основы ча-ча-ча	Разминка. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
6	Ча-ча-ча и его особенности	Разминка. Повторение изученного материала.
7	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала. Повтор вальса.

Февраль

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем самба	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в самбе	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы самбы	Разминка, упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
4	Самба и ее особенности	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Повторение изученного материала.
5	Самба	Разминка, растяжка. Обучение танцу, пластики в нем.
6	Самба	Разминка, дыхательные упражнения. Обучение основного движения: пружинистый шаг с одновременным разворотом бедра.
7	Самба	Разминка. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор связок, которые были изучены. Повторение изученных ранее танцев.

Март

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем полька	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в польке	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы польки	Разминка, упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями. Отработка основных танцевальных шагов: рас польки; подскоки.
4	Полька и ее особенности	Разминка. Повторение изученного материала.
5	Полька	Разминка, растяжка. Обучение танцу, обучение прыжкам в нем.
6	Полька	Разминка, дыхательные упражнения. Разбор танцевальной связки.
7	Полька	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Отработка четкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор танцевальных связок. Повторение изученных ранее танцев.

Апрель

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для развития осанки. Отработка вальса.
2	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для ног. Отработка ча-ча-ча.
3	Самба	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка самбы.
4	Полька	Разминка. упражнение для развития танцевального шага. Отработка польки.
5	Повторение	Дыхательные упражнения, растяжка. Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей: «круг». Повтор танцев.
6	Репетиция	Разминка. Репетиция танцев
7	Работа с руками	Растяжка. Работа со стойкой, правильной осанкой.
8	Работа с ногами	Разминка. Работа с позициями ног в танце.

Май

№	Занятие	Содержание занятия
1	Графическое перестроение	Построение простых танцевальных рисунков.
2	Ознакомление с эмоциями	На занятиях дети исполняют знакомые движения в игровых ситуациях под музыку; развивают воображение, умение выражать различные эмоции в мимике.
3	Ознакомление с сюжетом танца	Постановка танцевальной композиции для отчетного концерта.
4	Репетиционная работа	Работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций.
5	Репетиционные занятия	Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным исполнением танца.
6	Объяснение	Беседа о культуре поведения во время концертов
7	Прогон	Повторение концертной программы.
8	Генеральная репетиция	Примерка костюмов, повторение концертной программы.

Учебно-тематический план кружка «Мир хореографии».

Младшая группа

Октябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Введение в хореографию	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2	Знакомство с эстетикой танцев	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Изучение основы балльных танцев: поклон (реверанс для девочек, поклон для мальчиков), стойка в паре и позиция ног.
3	Ознакомление с музыкальным ритмом	Дыхательные упражнения. Разминка. Обучение ритму.
4	Элементарные движения	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Обучение базовым движениям и их отработка.
5	Музыкально ритмическая координация	Разминка. Дети изучают упражнения на координацию.

Ноябрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Народно-сценический танец Русский танец (элементы).	Основные положения рук и ног в русском танце. Тройной притоп. «Ковырялочка». Танцевальный бег.
2	Историко-бытовой танец.	Полька.
3	Современный танец	Блок - эстрадный танец.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Заключительный этап	Закрепление изученного материала.

Декабрь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Музыкально ритмическая координация	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Дети изучают упражнения на координацию.
2	Основы вальса	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Знакомство с базовыми движениями в вальсе.
3	Основы вальса	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: «ручеек», «колонна». Отработка пройденного материала. Дети должны знать базовые движения в вальсе.

Январь

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа). Повторение пройденного материала.
2	Заключительное занятие вальса	Разминка, упражнения для развития осанки («черепашка - жираф»).

		Закрепление изученного материала.
3	Знакомство с танцем ча-ча-ча	Разминка, упражнение для развития танцевального шага. Демонстрация основных движений в танце.
4	Ритм в танце	Растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
5	Основы ча-ча-ча	Разминка. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
6	Ча-ча-ча и его особенности	Разминка. Повторение изученного материала.
7	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала. Повтор вальса.

Февраль

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем самба	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в самбе	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы самбы	Разминка, упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями в ча-ча-ча.
4	Самба и ее особенности	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Повторение изученного материала.
5	Самба	Разминка, растяжка. Обучение танцу, пластики в нем.
6	Самба	Разминка, дыхательные упражнения. Обучение основного движения: пружинистый шаг с одновременным разворотом бедра.
7	Самба	Разминка. Отработка четкости и резкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор связок, которые были изучены. Повторение изученных ранее танцев.

Март

№	Занятие	Содержание занятия
1	Знакомство с танцем полька	Разминка, дыхательные упражнения. Демонстрация основных движений в танце.
2	Ритм в польке	Разминка, растяжка. Обучение детей улавливать ритм танца.
3	Основы польки	Разминка, упражнения для ног. Знакомство с базовыми движениями. Отработка основных танцевальных шагов: pas польки; подскоки.
4	Полька и ее особенности	Разминка. Повторение изученного материала.
5	Полька	Разминка, растяжка. Обучение танцу, обучение прыжкам в нем.
6	Полька	Разминка, дыхательные упражнения. Разбор танцевальной связки.
7	Полька	Разминка, упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»). Отработка четкости в танце.
8	Заключительный этап	Закрепление изученного материала, повтор танцевальных связок. Повторение изученных ранее танцев.

Апрель

№	Занятие	Содержание занятия
1	Вальс	Разминка, упражнения для развития осанки. Отработка вальса.
2	Ча-ча-ча	Разминка, упражнения для ног. Отработка ча-ча-ча.
3	Самба	Разминка, упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава. Отработка самбы.
4	Полька	Разминка, упражнения для развития танцевального шага. Отработка польки.
5	Повторение	Дыхательные упражнения, растяжка. Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей: «круг». Повтор

		танцев.
6	Репетиция	Разминка. Репетиция танцев
7	Работа с руками	Растяжка. Работа со стойкой, правильной осанкой.
8	Работа с ногами	Разминка. Работа с позициями ног в танце.

Май

№	Занятие	Содержание занятия
1	Графическое перестроение	Построение простых танцевальных рисунков.
2	Ознакомление с эмоциями	На занятиях дети исполняют знакомые движения в игровых ситуациях под музыку; развивают воображение, умение выразить различные эмоции в мимике.
3	Ознакомление с сюжетом танца	Постановка танцевальной композиции для отчетного концерта.
4	Репетиционная работа	Работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций.
5	Репетиционные занятия	Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным исполнением танца.
6	Объяснение	Беседа о культуре поведения во время концертов
7	Прогон	Повторение концертной программы.
8	Генеральная репетиция	Примерка костюмов, повторение концертной программы.

Список литературы

- Разминка, как необходимое условие методики проведения на занятиях хореографии. | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
- Программа "Хореографическое искусство" (дошкольники) (multiurok.ru)
- Программа «Хореография» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
- 5 советов по работе с малышами | choreograf.COM