

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете ДОУ
протокол № 1 от 29.08. 2024г.
Председатель Педагогического
совета: М.Н. Уразаева

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО: О.А. Быкова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №25 г.
Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» РТ:
А.Я.Гимадеева

Введено в действие приказом
№ 69-ОД от 02 сентября 2024 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
Хореография «Эра»
срок реализации программы - 2 года

Составитель: педагог
дополнительного образования

Шишкина Регина Ринатовна

г. Лениногорск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Радуга желаний»(Эскина Т.В.)

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, приобщение обучающихся к прекрасному виду искусства - хореографии и спорту.

Задачи:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- формировать необходимые знания, умения и навыки по хореографии;
- развить образное мышление и желание импровизировать;
- путем увеличения двигательной активности способствовать укреплению здоровья детей, положительно влиять на функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.
- укреплять костно-мышечный аппарат обучающихся;
- совершенствовать творческие способности и развивать физическую культуру обучающихся;
- развивать музыкальный слух и чувства ритма.
- способствовать развитию познавательных процессов: внимания, памяти, наблюдательности, воображения обучающихся;
- воспитывать эмоциональность и целеустремленность;
- воспитывать чувства коллективизма, толерантность, коммуникативные навыки;
- создать фундамент дальнейшего профессионального самоопределения;

Учебно-тематический план

	Название темы	Всего
1	Введение. Инструктаж.	2
2	Станочный экзерсис.	5
3	Диско - разминка	10
4	Работа над элементами движений современно-эстрадного и народного танцев	10
5	Этюды импровизации.	3
6	Музыкальные игры. Мимика.	3
7	Постановочная работа	3
8	Концертная деятельность.	2
9	Итоговое занятие.	1
Всего часов:		40

Содержание тем учебного курса

№	Наименование разделов/модулей, тем	Краткое содержание	Форма занятий
1	Введение. Инструктаж.	Беседы. Проведение инструктажей по охране труда, о правилах поведения на занятиях хореографии. Организационное занятие.	Беседа
2	Станочный экзерсис.	Основы классического танца Усложненный поклон Позы классического танца Разучивание классического экзерсиса на середине зала Разучивание арабесков Разучивание прыжковых комбинаций	Работа у станка
3	Диско - разминка	повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо,	Занятие в середине

		<p>налево, «Марионетки»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. 	зала
4	Работа над элементами движений современно-эстрадного и народного танцев	<p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); 	Работа над элементами и движений танцев.

		<ul style="list-style-type: none"> - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). 	
5	Этюды импровизации.	Знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений. Составление этюдов, изучение пантомимных движений	Составление этюдов
6	Музыкальные игры. Мимика.	Игры на знакомство, упражнения на развитие мимики.	Упражнения для развития мимики
7	Постановочная работа	На основе изученного материала, постановка этюдов, танцевальных композиций.	Постановка танцев
8	Концертная деятельность.	Выступление на концертах.	Концерт
9	Итоговое занятие.	Подведение итогов. Работа над ошибками.	

Планируемые результаты

Личностные:

- определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Воспитанники усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными

явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце.

Календарно-тематическое планирование занятий

№п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Введение в программу. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, ПДД, ППБ. Организационное начало, игры на знакомство.	1	03.09.24 05.09.24
2	Знакомство с различным характером, темпом, строением музыкального произведения (вступление, части)	1	10.09.24 12.09.24
3	Диско-разминка. Постановка корпуса. Элементы классического тренажа в партере.	1	17.09.24 19.09.24
4	Построение в колонну, шеренгу, круг и т.д. построение в пары, тройки, повороты; ритмические упражнения с музыкальным заданием	1	24.09.24 26.09.24
5	Движения в различных темпах, передача хлопками и ногами различного рисунка	1	01.10.24 03.10.24
6	Диско-разминка. Знакомство с основными элементами народного танца.	1	08.10.24 10.10.24
7	Диско-разминка. Этюды на эмоциональную выразительность	1	15.10.24 17.10.24
8	Изучение разогрева у станка и на середине зала. Тренинг и игры на эмоциональное раскрепощение.	1	22.10.24 24.10.24
9	Изучение позиций рук, ног (классического танца)	1	29.10.24 31.10.24
10	Изучение простых танцевальных движений: танцевальные шаги, танцевальный бег, боковой галоп, подскоки	1	05.11.24 07.11.24
11	1 pordebras на середине зала	1	12.11.24 14.11.24
12	Положение ног и рук, корпуса, головы и кисти в русском народном танце.	1	19.11.24 21.11.24
13	Изучение комбинаций танцевальных шагов по кругу	1	26.11.24 28.11.24
14	Пантомимные движения. Игровые этюды. Импровизация.	1	03.12.24 05.12.24
15	Упражнения для развития эластичности мышц, упражнения направленные на укрепление спины .Упражнения на «растяжку» Музыкально-ритмические игры.	1	10.12.24 12.12.24
16	Пластические, гимнастические и образные этюды.	1	17.12.24 19.12.24
17	Упражнения для развития эластичности мышц, упражнения направленные на укрепление спины	1	24.12.24 26.12.24
18	Упражнения на «растяжку» Музыкально-ритмические игры.	1	09.01.25 14.01.25
19	Игры на развитие образного мышления. Изучение комбинаций на основе изученного материала.	1	16.01.25 21.01.25
20	Диско-разминка. Изучение этюда, на основе изученного материала.	1	23.01.25 28.01.25
21	Releve подъем на полупальцы на середине зала	1	30.01.25

			04.02.25
22	Диско-разминка. Упражнения для развития эластичности мышц, упражнения направленные на укрепление спины.	1	06.02.25 11.02.25
23	Упражнения на «растяжку» Музыкально-ритмические игры.	1	13.02.25 18.02.25
24	Пластические, гимнастические и образные этюды.	1	20.02.25 25.02.25
25	Диско-разминка. Музыкально-ритмические игры.	1	27.02.25 04.03.25
26	Диско-разминка. Партерная гимнастика (вытягивание и сокращение стопы, вращение стопами).	1	06.03.25 11.03.25
27	Диско-разминка. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	1	13.03.25 18.03.25
28	Диско-разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.	1	20.03.25 25.03.25
29	Диско-разминка. Развитие основных танцевальных навыков	1	27.03.25 01.04.25
30	Беседы о роли костюма в хореографической постановке, о внешнем облике, как одной из составляющих цельного художественного образа. Танцевальная импровизация.	1	03.04.25 08.04.25
31	Диско-разминка. Партерная гимнастика (вытягивание и сокращение стопы, вращение стопами).	1	10.04.25 15.04.25
32	Партерная гимнастика. Упражнение «березка»(стойка на лопатках), «лягушка», «Аленушка».	1	17.04.25 22.04.25
33	Подготовка танцевальных номеров к итоговому концерту.	1	24.04.25 29.04.25
34	Диско-разминка. Повторение изученного танца.	1	13.05.25 15.05.25
35	Подготовка костюмов, примерка. Повторение номеров.	1	20.05.25 22.05.25
36	Итоговый отчетный концерт для родителей.	1	27.05.25 29.05.25
37	Станочный экзерсис. Растяжка у станка.	1	03.06.25 05.06.25
38	Диско-разминка. Импровизация.	1	10.06.25 12.06.25
39	Диско-разминка. Импровизация. Диагональ. Упражнения по диагонали.	1	17.06.25 19.06.25
40	Повторение всех изученных танцев.	1	24.06.25 26.06.25

Литература для педагогов.

1. Барышникова Т.К., Азбука хореографий.- М.: Просвещение, 1995.
2. Базарова Н.П. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.
3. Богатова Л.Н Сюита народных танцев.- М.: Просвещение, 1999.
4. Бекина С, Музыка и движение. –М.: Просвещение ,1983.
5. Ваганова А. Основы классического танца –Л.: Искусство. 1963.
6. Гусев Г.П, Методика преподавания народного танца.- М.: Просвещение.1989.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М., 1980.
8. Гошин А.М , История костюм; - Л.,1965.
9. Ермаков Д.А. Секреты техники танца – М.: Искусство. 2005.
10. Климов А. основы русского народного танца.- М.:МГИК, 1994.
11. Конорова Е.В., Ритмика.- Л.,2003.
12. Лифиц И.В. Ритмика. –Л.,2005.
13. Мари - Лаура Медова .Классический танец. -М.: Просвещение., 2008.
14. Михаелнова М.А., Мир музыки и танца.- М.: Просвещение., 1998.
15. Михайлова М.А , Развитие музыкальных способностей детей.,2009.
16. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать; Сборник упражнений., 2010.
17. Фирилева Ж.Е, «Са - фи - дансе» танцевально - игровая гимнастика для детей.,2010

Литература для детей.

1. Базарова Н., Азбука классического танца.- М. -Л 1999.
2. Богатова Л.Н., Костюмы к танцам.,-М.: Л 2005.
3. Диниц Е.В. Азбука танцев., 2009
4. Люси Смит. Танцы ,учебное пособие),2010.
5. Руднева С.Музыкальное движение. -С-ПБ.: Гуманитарная академия, 2000.
6. Хеми Идем. Научите танцевать -.Л.: 2010.