

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Нижнекамского муниципального района  
Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «21» 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУ ДО «ЦДТ» НМР РТ  
Э.М. Мадьярова  
Приказ № 70  
от «21» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
платных дополнительных образовательных услуг  
художественно-эстетической направленности  
студии дошкольного развития «Я познаю мир: хореография»  
(программа рассчитана для детей 3-6 лет)

Составила: Байкузина Карина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
Срок реализации программы 2 года.

г. Нижнекамск  
2020 г.

## Нормативно-правовая база

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 года №729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо РЦВР №2999 от 20.09.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых»: «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 30 ноября 2016 г. № 11;

- п.2-6,9-11 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приложение к приказу МОиН РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- СанПином 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09 -3242;

- Приложением к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;

- Приказом МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года);

- Учебный план МБУ ДО «Центр детского творчества» НМР РТ на 2020-2021 учебный год.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я познаю мир: хореография» относится к художественно-эстетической направленности.

Хореография - искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться - неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально. Становясь пластичнее, вырабатывают эстетику движений, благодаря дисциплине во время занятий развивают самоконтроль и ответственность.

Предложенная программа направлена на оздоровление психоэмоционального и физического состояния детей, формирование гармонично развитой личности в социальной среде коллектива. Обучение специальным навыкам хореографии ведется долго, кропотливо. Препятствием нередко бывают недостатки физического развития ребенка. Это, в основном, чрезмерная сопротивляемость связок, особое состояние некоторых мышц и т.п.

Известных успехов можно добиться путем специальных корректирующих упражнений.

Уже давно педагоги – хореографы ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение элементов хореографического искусства.

Эти опыты показали, что если включить в занятия с обучающимися корректирующие упражнения, то есть сбалансировать мышцы тела, удлинив укороченные и укрепив растянутые.

Эта учебная программа предназначена для обучения детей сознательному управлению своими мышцами, помочь им развить гибкость, которая необходима для придания окраски и нюансов движению.

*Направленность программы.* Программа предназначена для обучения детей сознательному управлению своими мышцами, помочь им развить гибкость, которая необходима для придания окраски и нюансов движению.

Опираясь на сведения, взятые из научной литературы по анатомии и физиологии детей, используя на занятиях приемы лечебной гимнастики и исходя из собственного педагогического опыта, я разработала систему упражнений, способствующих развитию специальных данных и корректирующих недостатки природной осанки ребенка.

*Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.* В повседневной работе мы встречаемся с детьми, имеющими различные музыкальные и двигательные способности. Поэтому, при составлении программ, я стараюсь учитывать особенности развития, воспитания и совершенствования навыков восприятия ритма и музыки. В начальной стадии обучения считаю необходимым развивать слуховое внимание и слуховую память, зрительное внимание и зрительную память, оптико-пространственное представление и навыки, статистическую и динамическую координацию общих движений; воспитывать чувство темпа и ритма в движении, целенаправленно воздействовать на развитие творческих способностей воспитанников.

Занятия по хореографии содержат несколько разделов:

1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела;
2. Упражнение для развития выворотности ног и танцевального шага;
3. Упражнение на исправление осанки;
4. Упражнение для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
7. Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра;
8. Упражнение для улучшения гибкости коленных суставов;
9. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава.

**Цель программы** – формирование человека, у которого все системы восприятия функционируют равноправно, так же формирование, развитие и совершенствования творческой активности воспитанников посредством комплексного подхода в обучении подготовительной группы предметам

эстетического цикла с осуществлением межпредметных связей в рамках подготовки к школе.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить детей напрягать и расслаблять мышцы тела;

*Развивающие:*

- развить у них эластичность и растянутость ног;

*Воспитательные:*

- сформировать мотивацию детей к активному, здоровому образу жизни, способности адаптации в современном обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 3-6 лет.

*Срок реализации* - 2 года. Продолжительность занятий в объединении в течение учебного года – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Ожидаемые результаты**

**В конце учебного года воспитанник должен**

**знать:**

- основы техники исполнения хореографического материала;
- навыки сценической культуры.

**уметь:**

- умение слышать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- умение начинать и заканчивать движение, знание, упражнений и исполнение пройденного материала самостоятельно;
- улучшение и развитие показателей основных физических данных: подъем, выворотность, гибкость вперед и назад (отслеживание в течении года);
- наличие подтянутого корпуса, вытянутые колени и стопы;
- восстанавливать и воспроизводить пройденный танцевальный материал;
- артистично и эмоционально воплощать усложнённые танцевальные образы.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения (3-4 лет)**

| <b>№</b>  | <b>Темы</b>  | <b>Всего часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
|---|--|--------------------|---------------|-----------------|
| <b>1. Введение в практику. Постановка корпуса и основы танцевального движения</b> |  |                    |               |                 |
| 1.1   | Упражнение для постановки спины «Снять рюкзак»                               | 2                  | 1             | 1               |
| 1.2   | Музыкально-пространственные упражнения.                                      | 2                  | 1             | 1               |
| 1.3   | Разминочный комплекс упражнений с продвижением по кругу.                     | 2                  |               | 2               |
| 1.4   | Разминочный комплекс «Мишка» на середине зала.                               | 2                  |               | 2               |
| 1.5   | Упражнения на дыхание.   | 2                  |               | 2               |
| <b>2. Изоляция</b>  |  |                    |               |                 |
| 2.1   | Упражнения для головы.   | 2                  |               | 2               |
| 2.2   | Основные положения рук: елка, крест, птица.                                  | 2                  |               | 2               |
| 2.3   | Упражнения для плеч.   | 2                  |               | 2               |
| 2.4   | Упражнения для развития подвижности диафрагмы.                               | 2                  |               | 2               |
| <b>3. Методика изучения упражнений, комбинаций</b>                                |  |                    |               |                 |
| 3.1   | Прыжковый комплекс «зайчики»   | 2                  |               | 2               |
| 3.2   | Различные battements.  | 2                  |               | 2               |
| 3.3   | Перегибы и наклоны корпуса.  | 2                  |               | 2               |
| 3.4   | «змейка».  | 2                  |               | 2               |
| 3.5   | «Кошка», качание прессы.   | 2                  |               | 2               |
| 3.6   | Качания спины.   | 2                  |               | 2               |
| 3.7   | Комплекс упражнений для развития подвижности и силы стопы.                   | 2                  |               | 2               |
| 3.8   | Port de bras.  | 2                  |               | 2               |
| 3.9   | Комплекс упражнений для развития выворотности ног.                           | 2                  |               | 2               |
| 3.10  | Активные и пассивные растяжки.   | 2                  |               | 2               |
| <b>4. Пространственная ориентация</b>   |  |                    |               |                 |
| 4.1   | Точки зала.  | 2                  |               | 2               |
| 4.2   | Промежуток.  | 2                  |               | 2               |
| 4.3   | Дистанция.   | 2                  |               | 2               |
| 4.4   | Линейное, круговое расположение.   | 2                  |               | 2               |
| 4.5   | Движение по квадрату и диагонали.  | 2                  |               | 2               |
| 4.6   | Движение по линии танца.   | 2                  |               | 2               |
| 4.7   | Путь «затылок в затылок», парами, тройками.                                  | 2                  |               | 2               |
| 4.8   | Работа в пространстве линиями, колоннами.                                    | 2                  | 1             | 1               |
| <b>5. Методика выполнения этюдов, танцев</b>                                      |  |                    |               |                 |
| 5.1   | Последовательность упражнение-комбинация-этюда-танец в практике исполнителя. | 2                  | 1             | 1               |

|                                |   |             |            |             |
|--------------------------------|---|-------------|------------|-------------|
| 5.2                            | Танцевальная техника. Актерское мастерство.   | 4           | 1          | 3           |
| 5.3                            | Эмоциональность. Выразительность.<br>Растанцованность.  | 4           | 1          | 3           |
| <b>6. Сценическая культура</b> |   |             |            |             |
| 6.1                            | Общая сценическая культура. Поведение за кулисами. Программа концерта и выступающий коллектив.                              | 4           | 1          | 3           |
| 6.2                            | Технические неполадки, вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме. | 4           | 1          | 3           |
|                                | <b>Итого:</b>   | <b>72ч.</b> | <b>8ч.</b> | <b>64ч.</b> |

### Содержание тем:

#### 1 тема:

Введение в практику. Постановка корпуса и основы танцевального движения.

*Содержание темы:* Упражнение для постановки спины «Снять рюкзак»

Разминочные комплексы: по кругу, на дыхание, комплекс «мишка», прыжковый комплекс. Чередование работы отдельных групп мышц. Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.

*Методы:* объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

#### 2 тема:

Изоляция.

*Содержание темы:* Aplombe. Практика жесткого и подтянутого корпуса на занятии. Позиции ног. Позиции рук (port de bras). Положения и движения головы. Комбинации упражнений для головы, плеч, диафрагмы.

*Методы:* объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

#### 3 тема:

Методика изучения упражнений, комбинаций

*Содержание темы:* Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные battements, перегибы и наклоны корпуса, отжимания, «кошка», «змейка», качания спины, allegro, качание пресса, port de bras, изоляция, активные и пассивные растяжки.

*Методы:* объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

#### 4 тема:

Пространственная ориентация

*Содержание темы:* Точки зала. Промежуток. Дистанция. Линейное, круговое расположение. Движение по квадрату, диагонали, по линии танца. Путь



«затылок в затылок», парами, тройками. Работа в пространстве линиями, колоннами.

*Методы:* объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема:

Методика выполнения этюдов, танцев

*Содержание темы:* Последовательность упражнение-комбинация-этюд-танец в практике исполнителя. Танцевальная техника. Актерское мастерство.

Эмоциональность. Выразительность. Растанцованность.

*Методы:* рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема:

Сценическая культура

*Содержание темы:* Общая сценическая культура. Поведение за кулисами.

Программа концерта и выступающий коллектив. Технические неполадки, вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме.

*Методы:* беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

### Учебно-тематический план 2 год обучения (5-6 лет)

| №   | Темы  | Всего часов | Теория | Практика |
|---|---|-------------|--------|----------|
| <b>1. Введение в практику. Техника танцевального движения, актерское мастерство</b> |   |             |        |          |
| 1.1   | Упражнение на актёрское мастерство «буратинки спят»                       | 2           | 1      | 1        |
| 1.2   | Музыкально-пространственные упражнения.                                   | 2           | 1      | 1        |
| 1.3   | Разминочный комплекс упражнений с продвижением по кругу в технике модерн. | 2           |        | 2        |
| 1.4   | Джаз плие-1 вид.  | 2           |        | 2        |
| 1.5   | Упражнения на дыхание с деми плие и наклоном торса.                       | 2           |        | 2        |
| <b>2. Изоляция</b>  |   |             |        |          |
| 2.1   | Упражнения для головы в комбинации.                                       | 2           |        | 2        |
| 2.2   | Основные положения рук в джаз-танце..                                     | 2           |        | 2        |
| 2.3   | Упражнения для плеч.  | 2           |        | 2        |
| 2.4   | Упражнения для развития подвижности диафрагмы.                            | 2           |        | 2        |
| <b>3. Методика изучения упражнений, комбинаций</b>                                  |   |             |        |          |
| 3.1   | Прыжковый комплекс «мячики»   | 2           |        | 2        |
| 3.2   | Различные battements.   | 2           |        | 2        |
| 3.3   | Перегибы и наклоны корпуса.   | 2           |        | 2        |
| 3.4   | «Змейка» в технике модерн.  | 2           |        | 2        |
| 3.5   | «Кошка», качание пресса.  | 2           |        | 2        |
| 3.6   | Качания спины.  | 2           |        | 2        |

|  |   |             |            |             |
|--|---|-------------|------------|-------------|
| 3.7  | Комплекс упражнений для развития подвижности и силы стопы.  | 2           |            | 2           |
| 3.8  | Port de bras.   | 2           |            | 2           |
| 3.9  | Комплекс упражнений для развития выворотности ног.  | 2           | 1          | 1           |
| 3.10   | Активные и пассивные растяжки.  | 2           |            | 2           |
| <b>4. Пространственная ориентация</b>        |   |             |            |             |
| 4.1  | Точки зала. Комбинации и шаги в заданные точки.   | 2           |            | 2           |
| 4.2  | Промежуток сохраняем в движениях по залу.   | 2           |            | 2           |
| 4.3  | Дистанция.  | 2           |            | 2           |
| 4.4  | Линейное, круговое расположение.  | 2           |            | 2           |
| 4.5  | Движение по квадрату и диагонали.   | 2           |            | 2           |
| 4.6  | Движение по линии танца.  | 2           |            | 2           |
| 4.7  | Путь «затылок в затылок», парами, тройками.   | 2           |            | 2           |
| 4.8  | Работа в пространстве линиями, колоннами.   | 2           |            | 2           |
| <b>5. Методика выполнения этюдов, танцев</b> |   |             |            |             |
| 5.1  | Последовательность упражнение-комбинация-этиюд-танец в практике исполнителя.  | 2           | 1          | 1           |
| 5.2  | Танцевальная техника. Актерское мастерство.   | 4           | 1          | 3           |
| 5.3  | Эмоциональность. Выразительность. Растанцованность.   | 4           | 1          | 3           |
| <b>6. Сценическая культура</b>               |   |             |            |             |
| 6.1  | Общая сценическая культура. Поведение за кулисами. Программа концерта и выступающий коллектив.                              | 4           | 1          | 3           |
| 6.2  | Технические неполадки, вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме. | 4           | 1          | 3           |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>72ч.</b> | <b>8ч.</b> | <b>64ч.</b> |

## Содержание тем:

### 1 тема:

Введение в практику. Техника танцевального движения, актерское мастерство

*Содержание темы:* Упражнение на актерское мастерство «Буратинки спят»

Разминочные комплексы: ,на дыхание плие и наклоном торса, прыжковый комплекс «мячики». Чередование работы отдельных групп мышц.

Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.

*Методы:* объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

### 2 тема:

Изоляция.

*Содержание темы:* Aplombe. Практика жесткого и подтянутого корпуса на занятии. Позиции ног. Позиции рук (port de bras). Положения и движения головы. Комбинации упражнений для головы, плеч, диафрагмы.

*Методы:* объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

### 3 тема:

Методика изучения упражнений, комбинаций

*Содержание темы:* Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные battements, перегибы и наклоны корпуса, отжимания, «кошка», «змейка», качания спины, allegro, качание пресса, port de bras, изоляция, активные и пассивные растяжки.

*Методы:* объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

### 4 тема:

Пространственная ориентация

*Содержание темы:* Точки зала. Промежуток. Дистанция. Линейное, круговое расположение. Движение по квадрату, диагонали, по линии танца. Путь «затылок в затылок», парами, тройками. Работа в пространстве линиями, колоннами.

*Методы:* объяснение, демонстрация, упражнение.

### 5 тема:

Методика выполнения этюдов, танцев

*Содержание темы:* Последовательность упражнение-комбинация-этюда-танец в практике исполнителя. Танцевальная техника. Актерское мастерство.

Эмоциональность. Выразительность. Растанцованность.

*Методы:* рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

### 6 тема:

Сценическая культура

*Содержание темы:* Общая сценическая культура. Поведение за кулисами.

Программа концерта и выступающий коллектив. Технические неполадки,

вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме.

*Методы:* беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

### **Методическое обеспечение**

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.
- хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- нотно-методическая литература.
- учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- фортепиано.
- коврики.

## Список литературы

1. Барышникова Т. Албука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Грациозо Чеккетти «Полный учебник классического танца», АСТ: Астрель, М.-2007г.
5. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца, упражнения у станка», изд. «Владос», М.-2003г.
6. Детский фитнес. М., 2006.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Пособие по ритмике музыкальной школы. М., 2005.