

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 496

Принято
На заседании Педагогического совета
МБДОУ-детский сад №496
Протоколом №1 от 30.08.2024



Утверждено
Приказом № 48/6 от 30.08.2024
И.о. заведующего МБДОУ-детский сад №496
Т.О. Веденева

Хореографическая студия «Грация»
Дополнительная общеразвивающая
программа художественной направленности
для детей дошкольного возраста от 4-7 лет
(нормативный срок обучения 3 года)

Педагог дополнительного образования

Чеботова Е.С.

Пояснительная записка

Танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным отображением его жизни. Танец воплощает в себе творческую фантазию народа и глубину его чувств.

Занятия хореографическим искусством, создавая благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, для развития творческих способностей дошкольников, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, внимание и трудолюбие. Занятия хореографией способствуют формированию общей эстетической и танцевальной культуры, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает успешному и тонкому восприятию профессионального хореографического искусства и, в конечном итоге, более полному восприятию картины окружающего мира.

«Хореографическая студия «Грация»- это дополнительная общеразвивающая программа **художественной направленности**, она представляет собой первую (начальную) ступень в обучении детей дошкольного возраста искусству хореографии и рассчитана на три года.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития дошкольников, а также необходимостью развития творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной творческой деятельности. Программа направлена на «здоровьесбережение» в условиях промышленного мегаполиса: двигательную активность, стрессоустойчивость, социализацию. Развитие мелкой моторики и внимания, а также эмоциональные разгрузки благоприятно сказываются на формировании ребёнка.

Целью программы является пробуждение интереса и выявление способностей детей к танцу через начальное музыкально-ритмическое развитие.

Достижение цели осуществляется в ходе решения воспитательных, развивающих и обучающих задач.

Воспитательные задачи:

- сформировать элементарные навыки взаимодействия и общения в хореографической группе;
- сформировать позитивное отношение к работе на сцене;
- приобщить к элементарным общепринятым нормам и правилам

- развить музыкальность, умение связывать музыку с движением;
- развить артистические данные;
- развить физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию);
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие задачи:

- сформировать необходимые двигательные навыки у детей дошкольного возраста;
- развить опорно-двигательный аппарат, помочь исправить нарушения осанки;
- научить грамотному исполнению элементарных танцевальных движений;
- сформировать начальные навыки танцевального мастерства.

Новизной предлагаемой программы является более широкий спектр преподаваемых дисциплин, по сравнению с **существующими аналогичными программами** в области хореографического искусства, предназначенными для обучения детей младшего возраста (например, «Основы детской хореографии» И.Э. Бриске, «Театр Танца О.Усовой» О. Усова), а также непрерывность в обучении, которая проявляется в том, что дети, прошедшие обучение по данной программе и успешно освоившие ее, становятся участниками подготовительной, а затем и концертной группы ансамбля танца «Детство».

Отличительной особенностью данной программы является и структура построения учебного материала по блокам:

Блок «Азбука танца, танцевальные образы и этюды», предполагающий знакомство дошкольников с основными танцевальными движениями и способствующий развитию образного восприятия и творческой активности обучающихся;

Блок «Ритмика», предполагающий знакомство дошкольников с основными музыкальными понятиями, способствующий формированию основных музыкально-ритмических навыков, навыков выразительности движения и ориентации в пространстве;

Блок «Хореографическая пластика и партерная гимнастика», дающий дошкольникам основные сведения об анатомическом строении человеческого тела и работе мышц, способствующий развитию мышечных ощущений, выразительности мимики лица, укреплению всех групп мышц;

Блок «Постановка хореографических номеров», предполагающий знакомство на практике с такими понятиями как «сценическая площадка», «сценическая одежда», «оборудование сцены», репетиции и выступления на сцене, обучение основным правилам культуры поведения на сцене, приемам психологического настроя на выступление, адекватной оценки-самоанализа своей деятельности, а также разучивание танцевального текста и композиции номеров.

Блок «Народный танец», предполагающий знакомство с терминологией народного танца, характерными чертами русских хороводов и плясок, особенностями позиций рук и ног.

Программа построена таким образом, что введение изучаемых блоков происходит постепенно по мере взросления обучающихся, начиная с трех первых блоков в 1-ый год обучения и заканчивая шестью блоками на 3-м году обучения, где совершенствуется материал основ хореографической пластики, вводится основа классического танца, начинаются занятия народным танцем (распределение блоков по годам обучения см. ниже); при этом материал, изученный в предыдущий год, в последующем повторяется, углубляется и расширяется.

Особенностью проведения занятий в группах начальной хореографической подготовки дошкольников является также то, что содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На занятии сочетаются все виды деятельности: танцевальная азбука, ритмика, партерная гимнастика. В дальнейшем добавляется постановка хореографических номеров, классический и народный танцы. На каждом занятии умело сочетается материал из всех блоков, причем темы чередуются не механически, а соединяются органично и пронизаны единым педагогическим замыслом.

На одном занятии может идти изучение элементов классического и народного танцев, одновременно идет музыкальное развитие и музыкальное воспитание, решаются вопросы всестороннего развития обучающихся. В связи с этим, занятия в группах начальной хореографической подготовки проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Это объясняется тем, что введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

Такое построение программы является результатом обобщения многолетнего опыта работы и основывается на особенностях детей данной возрастной категории.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Хореографическая студия «Грация» 4-7 лет. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Особенности данной возрастной группы. Известно, что для маленьких детей является проблемой ориентация в пространстве, определение правой или левой ноги. Движения детей этого возраста часто беспорядочны и хаотичны. Одной из первых задач, следовательно, является раскрытие красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Постепенно воспитанники получают навыки организованных движений, осознают их закономерный характер и научаются управлять ими. Большое организующее значение принадлежит музыке, поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В процессе занятий двигательное чувство совершенствуется, и движения приводятся в

соответствие с музыкальным сопровождением. Важным вопросом в обучении детей дошкольного возраста является формирование красивой осанки. Знание динамической анатомии, правил постановки корпуса, понимание физической и эстетической структуры каждого движения позволяют педагогам справиться с этой задачей. Большое организующее значение принадлежит музыке, поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В процессе занятий двигательное чувство совершенствуется, и движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением.

Отличительной чертой детей дошкольного возраста является их эмоциональность и открытость, послушание и исполнительность. Дошкольники легко «загораются» новыми идеями, однако при трудностях быстро остывают. Безграничное доверие к взрослым делает этот возраст благодатным для воспитания ребенка как личности. Учитывая это, педагог должен осознавать большую ответственность за каждое свое слово, суждение, действие. Педагог должен быть мастером радости. Ему необходимо помнить, что перед ним дети, и, следовательно, игра для них является ведущим и основным видом деятельности. Поэтому актерский нерв, острота взгляда, внимание и любовь к своему делу и воспитанникам – залог успеха в обучении. При умелом сочетании игровой и обучающей деятельности занятия хореографией становятся достаточно привлекательными. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений просто необходимы на этапе знакомства с хореографическим искусством. Ведь все это радует детей, и тогда они получают удовольствие от занятий. И лишь затем, постепенно и осторожно, следует вырабатывать убеждение, что малоприятные иногда занятия, многократная отработка одного и того же движения крайне необходимы для дальнейшего развития, для достижения основной цели. Сначала – выполнение движений, которые приносят успех без каких-либо особых усилий со стороны ребенка. Затем степень трудности упражнений должна постепенно возрастать. И только потом предлагаются движения, успешное выполнение которых гарантируется наличием настойчивости и выраженного старания.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года по 128 часов в год.

Группы 1-го года обучения комплектуются из детей 4-5 лет.

Цель – адаптация детей к новым условиям, учреждению, группе; развитие физических возможностей организма средствами танцевального искусства.

Данная цель требует решения ряда **задач**:

- дать первичные знания о танце, познакомить с основами музыкального сопровождения;
- укрепить все группы мышц;
- сформировать координации слуховых и двигательных навыков;
- развить внутреннюю собранность, внимание;
- сформировать навык работы в коллективе.

Режим занятий.

Продолжительность занятия - 20 минут. Количество занятий в неделю – 2 раза. Курс обучения состоит из 3 блоков:

- «Азбука танца, танцевальные образы и этюды».
- «Ритмика».
- «Хореографическая пластика и партерная гимнастика».

Группы 2-го года комплектуются из детей 5-6 лет.

Цель – формирование осмысленного, вдумчивого отношения к занятиям хореографией.

Для этого необходимо решить следующие *задачи*:

- расширение и углубление знаний о танце;
- развитие музыкальности;
- дальнейшее физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки;
- дальнейшая работа над координацией слуховых и двигательных навыков;
- содействие развитию таких качеств, как трудолюбие, самокритичность, способность преодолевать свои слабости;
- воспитание потребности в занятиях хореографией.

Режим занятий.

Продолжительность занятия - 25 минут. Количество занятий в неделю – 2 раза. Курс обучения состоит из 4 блоков:

- «Азбука танца, танцевальные образы и этюды»
- «Ритмика»
- «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»
- «Постановка хореографических номеров»

Группы 3-го года комплектуются из детей 6 лет.

Цель - качественная подготовка к занятиям в танцевальном коллективе способных, хорошо развитых в физическом отношении детей, без отклонений в состоянии здоровья.

Данная цель требует решения следующих *задач*:

- дальнейшее расширение и углубление знаний по истории и развитию танца;
- овладение терминологией проученных движений;
- дальнейшее укрепление и развитие всех групп мышц;
- совершенствование основ хореографической пластики;
- овладение основами классического танца;

- «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»
- «Постановка хореографических номеров»
- «Народный танец»

Условия приёма.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией, без специальной подготовки.

Работа с родителями.

Для реализации воспитательных задач родители (законные представители) принимают активное участие в культурно-досуговой деятельности творческого коллектива. Родители оказывают посильную помощь в процессе подготовки к концертам, фестивалям и конкурсам.

В основе программы лежат педагогические принципы:

- развивающего и творческого образования и воспитания;
- коллективной деятельности и раскрытия индивидуальности;
- непрерывности воспитания и обучения;
- соответствия форм обучения и воспитания возрастным и психологическим особенностям обучающихся.

Ожидаемые результаты реализации общеобразовательной программы «Хореография для малышей».

У выпускника группы начальной хореографической подготовки должны быть:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- освоены элементарные правила здорового образа жизни;
- развита эмоциональная отзывчивость на музыкальные и художественные произведения, мир природы;
- освоены средства общения и способы взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- развиты способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, с соблюдением элементарных общепринятых норм и правил поведения;
- сформированы универсальные предпосылки учебной деятельности – умения работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- владение начальными навыками танцевального мастерства;
- позитивное отношение к работе на сцене;
- грамотное исполнение элементарных танцевальных движений;
- сформированы начальные навыки танцевального мастерства.

Формами контроля в группах начальной хореографической подготовки являются следующие формы:

- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы;

- проведение открытых занятий для родителей и педагогов «Полюбуйтесь нами»;
- проведение переводного урока из группы в группу «Вот и стали мы на год взрослей»;
- проведение итоговых занятий по классическому и народному танцам;
- проведение открытых занятий для педагогов ансамбля и Дворца.

Определение результативности реализации программы.

Для определения результативности программы «Хореографическая студия «Грация» применяется «Мониторинг развитости ребенка» (Приложение № 1). В ходе мониторинга исследуются физические и личностные качества ребенка путем наблюдений, бесед, экспертных оценок занятий, концертных номеров. Периодичность мониторинга: 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года), что позволяет качественно оценить динамику развитости учащихся, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса. Мониторинг позволяет выявить учащихся с высоким и средним уровнем развитости, что является основанием для перевода в подготовительную группу ансамбля. Низкий уровень развитости (физического и личностного) является основанием для индивидуальной работы с учащимися.

Учебно-тематический план
1 год обучения
группы начальной хореографической подготовки

№ п/п	Название раздела, темы
1.	Танцевать могут все
2.	Основные движения танца
3.	Танцевальные образы
4.	Танцевальные этюды
5.	От простого хлопка к притопу
6.	Работа над выразительностью мимики
7.	Ориентация в пространстве
8.	Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения
9.	Мир пластики и партерной гимнастики. Постановка корпуса
10.	Развитие подвижности суставов рук и ног
11.	Работа над выворотностью
12.	Работа над мышцами спины
13.	Работа над мышцами живота
14.	Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника
15.	Растяжки
16.	Приглашаем на первый наш отчет
17.	Вот и стали мы на год взрослых
всего: 72 часа	

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание курса

1-й год обучения

Группы начальной хореографической подготовки

Блок «Азбука танца. Танцевальные образы и этюды»

Тема 1. Танцевать могут все

Знакомство с детьми. Важность занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Форма для занятий. Труд – залог успеха. Правила поведения во Дворце и на занятиях.

Тема 2. Основные движения танца.

Основа танца – движение. Простейший поклон (радостное приветствие).

Ходы: различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера, с носка, с пяточки, топающий, с высоким коленом, на полупальцах, с хлопками, с различными положениями рук (на поясе, «полочка», за спиной).

Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, удары подушечкой стопы, удары пяткой.

Равномерные удары по три с паузой на «4». Притопы вокруг себя на 360°.

Притопы с продвижением в сторону, вперед («по дорожке, по дорожке топает ежик»).

Бег: в продвижении, на месте с высокими коленями; он же с захлестыванием назад (пятки по ягодицам); он же с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки: высоко вверх, вытягиваясь в струночку на двух ногах; поочередно с ноги на ногу.

Выставление ноги вперед на пятку.

Приставные шаги в сторону (просто, с приседанием, с ударом).

Подскоки в продвижении, на месте. Прямой галоп.

Тема 3. Танцевальные образы.

Развитие образного восприятия: изображаем елочку, ветерок, лебедя, воробышка, гнома, великана, часики, капельки, мячики.

Исполнение проученных движений в различных характерах.

Тема 4. Танцевальные этюды.

Прислушивание музыкального материала для этюдов. Этюды из танцевальных движений: полька, веселый марш, «Топ, топ – топотушки».

Этюды, развивающие творческую активность: «утята», «цыплятки», «кошечки», «мельница», «Буратино», т.д.

Блок «Ритмика»

Тема 5. От простого хлопка к притопу.

Хлопки: звонко, весело, тихо, мягко, ладонь о ладонь, перед собой, по плечам, по коленям, в различном темпе и ритмическом рисунке. Понятие «мелодия». Темп музыки, ускорение, замедление. Музыкальное вступление. Начало и конец музыкальной темы. Связь начала движения с музыкальной

фразой. Ритм и ритмический рисунок на хлопках. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

Тема 6. Работа над выразительностью мимики

Образы: радостные, добрые, грустные, испуганные, страшилки, кривляки. Работа над мимикой лица. Праздничное исполнение движений и этюдов. Основные требования: не опускать голову, следить за осанкой, работать над подтянутостью спины.

Тема 7. Ориентация в пространстве.

Понятия в танце: круг, линия, стайка, раскатились горошинки, змейка, круг в круге. Построение по линиям в окошечко (шахматное). Движения: друг за другом, гуляем по извилистой дорожке. Понятия: поворот, полуповорот, движение вправо, влево. Умения «держаться» интервал, не сужать круг; чувство пространства. Умение останавливаться вместе с музыкой.

Тема 8. Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения

Выбор движений, соответствующих темпу, ритму. Навыки импровизации от прослушивания музыкального материала, различного по характеру. Музыкальные загадки, сказки. Образно-игровые движения: ветерок, солнышко, крылья лебедя, крылья цыпленка, крылья воробышка. Шаги котенка, лисички, ежика, лошадки. Прыжки: зайчики, мячики, капельки.

Блок «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»

Тема 9. Мир пластики и партерная гимнастика.

Первые анатомические сведения о строении человеческого тела: спина, живот, руки, ноги, шея, колено, бедро, стопа, кисть. Понятия: «мышцы», «твердые и мягкие мышцы». Развитие мышечных ощущений. Постановка корпуса стоя, сидя, устойчивость на одной ноге, на двух ногах на полупальцах («Деревце растет»). Работа над красивой постановкой головы, ощущением опущенности плеч. Выразительность мимики лица. Первоначальный характер движений – «отдыхательный» (полежать на спине, на животе, свернуться клубочком, покататься с боку на бок) с постепенным переходом к движениям, требующим мышечного напряжения.

Тема 10. Работа над мышцами спины.

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины: лодочка, вытягивание поясничного отдела в положении сидя (дощечка), то же с ногами, согнутыми в коленях. Лежа на животе: прогибы назад в поясничном отделе позвоночника (стенка), то же в грудном и плечевом поясе позвоночника (крючок, лягушка, корзинка).

Тема 11. Работа над мышцами живота.

Упражнения на укрепление мышц пресса из положения лежа на спине: поднимание и опускание маленьких карандашей; поднимание и опускание ног в потолок (плавно, резко); упражнения: «Велосипед», «Ножницы», «Уголок», «Звездочка».

Тема 6. Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника.

Упражнения: лежа на спине – ноги за голову до пола, перекаты на спине, наклоны, прогибы, скручивания корпуса, мостики.

Тема 12. Растяжки.

Упражнения на растяжение мышц ног. Шпагаты.

Тема 13. Приглашаем Вас на первый наш отчет.

Показ для педагогов ансамбля и родителей итогового занятия за 1-е полугодие. Упражнения на середине, на ковриках, танцевальные игры, этюды.

Тема 14. Вот и стали мы на год взрослей.

Контрольный показ-отчет за 2-е полугодие. Исполнение упражнений и комбинаций на середине, на ковриках, танцевальные игры и этюды. Перевод детей в следующую группу.

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Учебно-тематический план
2-й год обучения
Группы начальной хореографической подготовки

№ п/п	Название раздела, темы
1	Мир хореографии
2.	Танцевальные образы, комбинации и этюды
3	Совершенствование основных движений и элементов танца
4.	Ориентация в пространстве
5.	Эмоции в танце
6.	Танцевальная музыка
7.	Длительность, ритм, размер в музыке
8.	Активизация и развитие творческих способностей
9.	Постановка корпуса
10.	Развитие подвижности суставов рук и ног
11.	Работа над выворотностью
12.	Работа над мышцами спины
13.	Работа над мышцами живота
14.	Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника
15.	Комбинации упражнений партерной гимнастики
16.	Полюбуйтесь нами (итоговый урок)
17.	Танцевальная ступенька
18.	Здравствуй, сцена!
19.	Разучивание танцевального текста и композиции номеров
20.	Репетиции на сцене
21.	Выступления на сцене
	Всего-72

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание курса
2-й год обучения
группы начальной хореографической подготовки

Блок «Азбука танца. Танцевальные образы и этюды»

Тема 1. Мир хореографии.

Танец – прекрасный вид искусства. Истоки танца. Как через трудолюбие добиваться возможного для своего возраста мастерства. Развитие внутренней собранности и способности к волевым усилиям посредством систематических занятий.

Тема 2. Совершенствование основных движений и элементов танца.

Название основных движений танца, происхождение названия.

Ходы: различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы.

Галоп – по кругу (боковой), в сочетании с притопом, хлопками.

Элементы русского танца – ковырялочка: просто и с притопом; с пружинкой: приставные шаги, переменные шаги. Положения партнеров в паре.

Полька по УІ позиции (три шага, подскок). Хлопки как ритмический рисунок и как элемент хлопушки для мальчиков. Подготовка к присядкам для мальчиков – «мячик», «стульчик». Подскоки на месте и в продвижении. Соединение танцевальных элементов в небольшие комбинации (соло, в парах, по кругу), логические цепочки, танцевальные этюды.

Тема 3. Танцевальные образы, комбинации и этюды.

Парные, массовые комбинации и этюды – создаем образ, развиваем внимание и фантазию. Танцевальные комбинации и этюды на технику и координацию: «Дебют», «Полька-экзерсис», «Котики», «Оранжевая полька», «Гномы-Великаны», «Бабочки», «Буратино», «Кот Леопольд», «Курочка и цыплятки».

Блок «Ритмика»

Тема 4. Ориентация в пространстве.

Передвижение в различных рисунках по одному, в паре. Перестроения из кругового рисунка в линейный и наоборот. Объемность рисунка и его выразительность. Новые рисунки: змейка, воротца. Различие правой, левой ноги, руки, плеча. Повороты вправо, влево.

Тема 5. Эмоции в танце.

Дальнейшее развитие эмоциональной сферы детей средствами хореографии. «Актерская пятиминутка»: кричалки, плакалки, удивлялки и т.д. – прием образного показа, прием контрастных эмоциональных состояний.

Работа над лицом – открытость взгляда, приветливая улыбка. «Зажигаемся», как «лампочка улыбкой».

Тема 6. Танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: марша, галопа. Прослушивание и анализ танцевальной музыки, воспроизведение в движениях галопа, марша. Музыка «дает команды» движению, а движение раскрывает музыку.

Тема 7. Длительность, ритм, размер в музыке.

Понятие о длительности, ритме и размере в музыкальном произведении. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, определять размер. Танцевальные этюды в разном характере и ритме.

Тема 8. Активизация и развитие творческих способностей.

Прослушивание музыки для создания пластического ритмического, танцевального образа. Импровизации – каждый сам по себе. Развиваем инициативность, активность и творческий поиск.

Блок «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»

Тема 9. Постановка корпуса.

Постановка корпуса стоя, лежа, сидя. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительного положения рук, позиций рук (1,2,3). Исполнение движений по принципу контраста: напряженные – расслабленные. Красивая посадка головы: играем в принца и принцессу (на голове драгоценная корона, держать голову так, чтобы корона не упала). Работа над выразительностью мышц лица.

Тема 10. Развитие подвижности суставов рук и ног.

Выполнение упражнений 1-го года обучения в более быстром темпе. Увеличение количества повторов движений. Упражнения: «клювики-утюжки», стрелочки, карандашики – в различном темпе.

Тема 11. Работа над выворотностью.

Закрепляем и совершенствуем упражнения 1-го года обучения:

- лежа на спине резко открываем поднятые вытянутые ноги до пола;
- то же с медленным открыванием ног;
- ножницы на спине;
- сидя - наклон вперед, ноги раскрыты до положения «шпагат»;

Тема 12. Работа над мышцами спины.

Упражнения для укрепления мышц спины. Профилактика кифоза, сколиоза. Укрепление мышечного «корсета». Упражнения на правильное удержание спины в положении сидя («Дощечка»). Упражнения для укрепления мышц спины лежа на животе: «Матрешка», «Лодочка», «Рыбки», «Лягушка», «Корзинка». Упражнения для развития гибкости в плечевом поясе, в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе позвоночника.

Тема 13. Работа над мышцами живота.

Различные упражнения на укрепление пресса: «Маленькие карандашики», «Большие карандаши», «Где мои пальчики ног», «Уголок»,

«Звездочка», сесть \ лечь без помощи рук, перенос прямых ног спереди в положение за голову, «Березка», «Велосипед», «Ножницы».

Тема 14. Упражнения на снятие напряжения позвоночника и растяжки.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнение на растягивание мышц различных частей тела. Шпагаты.

Тема 15. Комбинации упражнений партнерной гимнастики.

Объединение упражнений в комбинации. Развитие выносливости, силы рук, ног, подвижности корпуса, гибкости, эластичности мышц и связок, координации.

Тема 16. Полюбуйтесь нами!

Открытое занятие для родителей и педагогов за 1-е полугодие 2-го года обучения. Экзерсис на середине. Танцевальные элементы и этюды.

Тема 17. Танцевальная ступенька.

Экзаменационный показ для родителей и педагогов за 2-е полугодие. Экзерсис на середине. Элементы танцев, танцевальные комбинации. Этюды, игры.

Блок «Постановка хореографических номеров»

Тема 18. Здравствуй, сцена!

Сценическая площадка, сценическая одежда и оборудование сцены. Культура поведения на сцене. Прием психологического настроя на выступление. Прием адекватной оценки-самоанализа своей деятельности. Разучивание выхода и ухода на выступлениях.

Тема 19. Разучивание танцевального текста и композиции номеров.

Разучивание движений и комбинаций, закрепление через прием многократных повторений. Танцевальные номера: «Котята», «Дебют», «Веселый марш».

Тема 20. Репетиции на сцене.

Важность и необходимость репетиций на сцене. Распределение танцующих на сцене. Выход на определенные позиции на сцене. Отработка рисунков и техники исполнения.

Тема 21. Выступления на сцене.

Выступления на концерте для мам. Выступление на отчетном концерте ансамбля.

Учебно-тематический план

3-й год обучения

группы начальной хореографической подготовки

№ п/п	Название раздела, темы
1.	Начальные сведения по истории танца
2.	Совершенствование основных движений и элементов танца
3	Образная пластика рук

4	Многообразный мир поклонов (приветствия)
5	Комбинации и этюды на лексике хореографических постановок
6.	Постановка корпуса
7.	Развитие подвижности суставов рук и ног
8.	Работа над выворотностью
9.	Работа над мышцами спины, живота
10.	Упражнения на снятие напряжения позвоночника и растяжки
11.	Комбинации упражнений партерной гимнастики
12.	Полюбуйтесь нами (итоговый урок)
13.	Мечта сбывается!
14.	Здравствуй, сцена!
15.	Перестановка хореографических номеров из репертуара ансамбля
16.	Постановка и репетиции новых хореографических композиций
17.	Сценические репетиции и концертные выступления
18.	Образность терминологии народного танца
19.	Позиции рук и ног в народном танце
20.	Разнообразие и характерные черты русских хороводов и плясок
21.	Подготовка мальчиков к движениями на “низах” и вращениям
22.	Подготовка к исполнительской технике и вращением у девочек
	Всего-72

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание курса
3-й год обучения
 группы начальной хореографической подготовки

Блок «Азбука танца. Танцевальные образы и этюды»

Тема 1. Начальные сведения по истории танца.

Что такое танец. “Хорео” и “Графия” – два веселых человечка. “Детство” – это я и ты”. Гигиена тела, одежды, прически.

Тема 2. Совершенствование основных движений и элементов танца.

Подскоки. Перескоки. Галоп. Бег. Притоп. Полочка. Подготовка к присядкам. Ковырялочка.

Тема 3. Образная пластика рук.

1. Руки-эмоции: радостные, плачущие, протестующие.
2. Руки-позиции: “держать мяч”, “держать блюдечки”, “полочка”.
3. Руки-дружбы: в паре, в кругу.

Тема 4. Многообразный мир поклонов (приветствия).

Радостные поклоны (земные, поясные, головные). Поклон для мальчика и для девочки. Поклон-окончание. Комбинации этюда, танца.

Тема 5. Комбинации и этюды на лексике хореографических постановок.

Комбинации на основе “Польки”, “Дебюта”, композиции “Родина моя”.

Блок «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»

Тема 6. Постановка корпуса.

Закрепление и совершенствование упражнений второго года обучения.

Тема 7. Развитие подвижности суставов рук и ног.

Совершенствование упражнений второго года обучения. Мастерство. Броски.

Тема 8. Работа над выворотностью.

Усложнение упражнений, увеличение повторов.

Тема 9. Работа над мышцами спины и живота.

Совершенствование силы в упражнениях. Разнообразие темпов исполнения упражнений. Слитные движения.

Тема 10. Упражнения на снятие напряжения позвоночника и растяжки.

Тренинг пластики тела. Все виды шпакатов, с наклонами корпуса. Развитие природных данных с помощью упражнений на полу.

Тема 11. Комбинации упражнений партерной гимнастики.

Соединение упражнений в комбинации. Развитие силы, мастерства, гибкости, выворотности.

Тема 12. Полюбуйтесь нами!

Итоговое занятие 1-го полугодия, отчет о проделанной работе в форме показа; демонстрация успехов для педагогов ансамбля и родителей.

Тема 13. Мечта сбывается!

Итоговое занятие 2-го полугодия. Перевод в подготовительные группы ансамбля.

Блок «Постановка хореографических номеров»

Тема 14. Здравствуй, сцена!

Продолжаем знакомиться со сценой. Сцена – живой театральный организм. Основы сценической культуры. Важность повторов в ограниченном пространстве, выработка волевых качеств личности.

Тема 15. Перестановка хореографических номеров из репертуара ансамбля.

Когда и кем поставлены номера: “Дебют”, “Полька”, “Экзерсис”. Просмотр видеозаписи. Характеристика манеры исполнения. Разучивание лексики танца. Разучивание рисунка танца. Работа над техникой исполнения.

Тема 16. Постановка и репетиции новых хореографических композиций.

“Родина моя” – партия начинающих. Характеристика манеры исполнения. Разучивание лексики танца. Разучивание рисунка танца. Работа над техникой исполнения.

Тема 17. Сценические репетиции и концертные выступления.

Актерское мастерство и танцевальная выразительность. Репетиции и концерт “Посвящение в кружковцы”. Репетиции и концерт для мам. Репетиции участия в отчетном концерте ансамбля.

Блок «Народный танец»

Тема 18. Образность терминологии народного танца.

Все народы танцуют в радости, в печали, в восторге. Образность названий народных движений: “ковырялочка”, “дробь”, “моталочка”, “молоточек”, “гармошка” и др.

Тема 19. Позиции рук и ног в народном танце.

Отличие позиций рук и ног в народном танце от классических позиций. Пор-де-бра в характере русского танца. Повороты и наклоны головы. Раскрывание и закрывание рук:

- одной рукой
- двумя руками
- поочередное раскрывание и закрывание рук.

Тема 20. Разнообразие и характерные черты русских хороводов и плясок.

1. Положение рук ладонями с кулачками на талии, руки скрещены на груди (девочки), обе руки открыты в стороны.

2. Положения рук в парах: держась за одну руку, за две руки, по руку, “воротца”.

3. Движения рук: раскрывание рук в сторону и закрывание на талию, взмахи с платочком, хлопки в ладоши.

4. Ходы и движения: бытовой шаг, переменный ход, шаг на каблук, “припадание”, поклон, подготовка к веревочке, припляс (баланс). Присядка – “мячик”.

Тема 21. Подготовка мальчиков к движениям на “низах” и к вращениям.

“Мячики” в различных комбинациях. Разучивание движения головы во время поворота. Повороты вокруг себя на приставных шагах.

Тема 22. Подготовка к исполнительской технике и вращениям девочек.

Подготовка к дробным движениям. Движение головы во время поворота. Очарование девочки в русском танце.

Тема 23. Разучивание танцевальных этюдов.

“Россия”, “Родина моя”, “Матрешки”.

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Хореографический класс, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: зеркальное оформление стен и станки.
- Нотно-методическая литература.
- Видеотека.
- Фотоаппарат.
- Аудиокассеты, CD, MD, флешкарты.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, моноблок.
- Гимнастические коврики.
- Костюмы для концертной программы.
- Фортепиано.

Список использованной литературы

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск, 1993.
2. Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 1982.
3. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М., 2001.
4. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964.
- 5.Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1981.
- 6.Князева О. Танцы Урала. – Свердловск, 1962.

Аннотация

Программа «Хореографическая студия «Грация» представляет собой первую (начальную) ступень в обучении детей дошкольного возраста искусству хореографии и рассчитана на три года и построена с учетом возрастных психологических и физических особенностей дошкольников.

Целью программы является пробуждение интереса и выявление способностей детей к танцу через начальное музыкально-ритмическое развитие.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- сформировать необходимые двигательные навыки у детей дошкольного возраста;
- развить музыкальность, умение связывать музыку с движением;
- развить опорно-двигательный аппарат, помочь исправить нарушения осанки;
- сформировать элементарные навыки взаимодействия и общения в хореографической группе;
- развить артистические данные;
- сформировать позитивное отношение к работе на сцене.

Цель и задачи программы реализуются в процессе обучения по следующим блокам:

- Блок «Азбука танца, танцевальные образы и этюды»
- Блок «Ритмика»
- Блок «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»
- Блок «Постановка хореографических номеров»
- Блок «Народный танец»

В процессе обучения теоретические и практические формы обучения интегрированы.

Приложение № 1

Мониторинг развития учащихся
в процессе реализации образовательной программы Хореографическая студия «Грация»

		Критерии/ уровни																
Ф.И.	ФИ/ год обучени я	Сила	Растяннутость	Гибкость	Выносливость	Координация	Навыки взаимодействия в группе	Способность управлять своим поведением	Эмоциональная отзывчивость на художественное произведение	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года
										Начало года	Конеч полугодия	Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года
Начало года	Конеч полугодия									Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года	Начало года	Конеч полугодия	Конеч года		

Уровни:
 В – высокий (2 балла)
 С – средний (1 балл)
 Н – низкий (0 баллов)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279334

Владелец Чечулина Евгения Анатольевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026