



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 106»
(МБДОУ «Детский сад № 106»)

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол от 02.12.2015г.№ 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.12.2015г. № 232-ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«Хореография»**

Срок реализации 1 год

Подготовила:

хореограф

Сычева Светлана Викторовна

г. Нижний Новгород

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Цель, задачи программы

Принципы и подходы к формированию программы

Планируемые результаты освоения программы

Материально-техническое обеспечение программы

2. Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности

Учебный план

Календарный график

Рабочая программа

Тематический план

Оценочные материалы

Методические материалы

Пояснительная записка

Одним из путей модернизации образования, повышения его развивающего, духовно-нравственного и эстетического потенциала является поиск новых средств, методов укрепления союза между образованием и искусством. Художественная реальность, как система художественных образов, создаваемая искусством, представляет мир в его целостности, пронизана и подчинена художественной концепции мира и человека, является ее образным (музыкально-хореографическим) пластическим воплощением.

Художественно-творческая деятельность всегда направлена на создание творческого продукта. Каждый вид такой деятельности, имея свою специфику, требует овладения особыми способами действия и оказывает большое влияние на формирование ребенка. Так, хореография и музыка, обладая огромным развивающим потенциалом, играют незаменимую роль в эстетическом воспитании.

Данная программа предназначена для гармоничного развития способностей воспитанников в основах танцевального искусства. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 5-7 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 минут:

- 1 час (хореография с элементами гимнастики);
- 1 час (хореография с танцевально-игровой программой).

Количество учебных часов в неделю:

- для детей 5-7 лет 50 минут

Количество учебных часов в месяц:

- для детей 5-7 лет 3 часа 20 минут

Количество учебных часов в год:

- для детей 5-7 лет 26 часов 40 минут

Материал дается по разделам: музыкально-ритмические движения, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы бального танца. Кроме того, включены вспомогательные и корригирующие упражнения.

Цель программы: развитие творческих способностей воспитанников средствами хореографического искусства.

В ходе достижения этой цели решаются следующие задачи:

- в области обучения: обучение воспитанников основам классического, народного, бального танца, танца модерн, элементам актерского мастерства (выразительность движений, передача в пластике характера музыки, танцевального образа);

- в области развития: физическое развитие, улучшение координации движений;

- в области воспитания: формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, воспитание целеустремленности, настойчивости, трудолюбия.

В основу программы положены следующие принципы:

- **культуросообразности**, обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте лучших образцов мировой и отечественной культур, в том числе музыкальной и хореографической;

- **постепенного повышения требований**, постановка перед ребенком и выполнение более трудных новых заданий;

- **систематичности** - непрерывность и регулярность занятий;

- **сознательности и активности** обучение с опорой на сознательное, заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям;

- **наглядности**, широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Занятие строится в основном по классической структуре:

- вводная часть (приветствие);
- разминка по кругу;
- экзерсис на середине зала;
- изучение движений к танцу;
- постановочная работа;
- заключительная часть.

Кроме того, используются следующие виды занятий: занятие-сказка; занятие-путешествие; занятие-конкурс; занятие-концерт и др.

Формы аттестации и планируемые результаты реализации Программы

Результатом реализации программы является:

- знание элементарных основ классического, бального, народного танца, танца модерн;

- овладение методикой и техникой исполнения;

- развитие чувство партнера в танцевальных импровизациях и свободных плясках, ориентировка в пространстве;

- осознание воспитанниками важной роли хореографии в эстетическом воспитании личности;

- готовность принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

1. Занятие контроля знаний (текущий контроль);

2. Творческие отчеты (конкурсы, фестивали и концерты различного уровня).

Учебный план

Количество часов	Разделы
10	Подготовительная часть
20	Гимнастика, акробатика
20	Танцевально-игровая программа
14	Танцевальные ходы
Всего : 64	

Календарный график

Месяц	Недели	Количество занятий в неделю	Всего занятий
Октябрь	1	2	
	2	2	

	3	2	
	4	2	
ИТОГО в месяц:			8
Ноябрь	1	2	
	2	2	
	3	2	
	4	2	
ИТОГО в месяц:			8
Декабрь	1	2	
	2	2	
	3	2	
	4	2	
ИТОГО в месяц:			8
Январь	3	2	
	4	2	
	5	2	
ИТОГО в месяц:			6
Февраль	1	2	
	2	2	
	3	2	
	4	2	
ИТОГО в месяц:			8
Март	1	2	
	2	2	
	3	2	
	4	2	
	5	2	
ИТОГО в месяц:			10
Апрель	1	2	
	2	2	
	3	2	
	4	2	
ИТОГО в месяц:			8
Май	2	2	
	3	2	
	4	2	
	5	2	
ИТОГО в месяц:			8
ИТОГО В ГОД:		64	

Методы и приемы проведения занятий

Методы и приемы при проведении занятий различны: словесные и практические, в ходе которых дети под контролем педагога самостоятельно выполняют работу.

Рабочая программа

№	НАЗВАНИЕ ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1	Подготовительная часть	10	1,2	8,8
1.1	Ориентирование	3,2	0,2	3
1.2	Положения и позиции рук	1,2	0,2	1
1.3	Позиции, положения ног	1,2	0,2	1
1.4	Постановка, положения корпуса	2	0,2	1,8
1.5	Положения головы	1,2	0,2	1
1.6	Положения кисти.	1,2	0,2	1
2	Гимнастика, акробатика	20	3,2	16,8
2.1	Упражнения для улучшения гибкости шеи	1,2	0,2	1
2.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	1,2	0,2	1
2.3	Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.	1,2	0,2	1
2.4	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кистей и предплечья. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и	1,2	0,2	1

	предплечья.			
2.5	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1,2	0,2	1
2.6	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1,2	0,2	1
2.7	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1,2	0,2	1
2.8	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1,2	0,2	1
2.9	Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага	1,2	0,2	1
2.10	Упражнения для исправления осанки	1,2	0,2	1
2.11	Прыжки со скакалкой	1,2	0,2	1
2.12	Изучение группировки	1,2	0,2	1
2.13	Перекаты (подготовка к кувырку)	1,4	0,2	1,2
2.14	Кувырки (вперёд, назад)	1,4	0,2	1,2
2.15	Вальсет	1,4	0,2	1,2
2.16	Упражнения на развитие равновесия	1,4	0,2	1,2
3	Танцевально-игровая программа	20	1	19
3.1	На развитие чувства ритма	4,2	0,2	4
3.2	На образ и характер	4,2	0,2	4
3.3	На ориентирование в танцевальном	4,2	0,2	4

	классе			
3.4	Владение предметом	3,2	0,2	3
3.5	Танцевальные композиции	4,2	0,2	4
4.	Танцевальные ходы.	14	1,2	12,8
4.1	Танцевальные шаги	2,2	0,2	2,2
4.2	Бег	2,4	0,2	2,2
4.3	Боковые ходы	2,4	0,2	2,2
4.4	«Гармошка», «Ёлочка»	2,2	0,2	2,2
4.5	Маятникообразные движения по типу «моталочки»	2,2	0,2	2
4.6	Прыжки	2,2	0,2	2
	ИТОГО:	64	6,6	57,4

Тематический план

Занятия	Тема урока	часы
1	Ориентирование: знать правую и левую сторону, стоять самостоятельно круг, линию, колонну.	1
2	Танцевальные шаги.	1
3	Постановка корпуса в положениях: лёжа, сидя, стоя	1
4	Движения к танцу «Енотик»	1
5	Положение рук: подготовительное, руки раскрыты в сторону, руки раскрыты в сторону на высоте между 2 и 3п.р.	1
6	Постановка корпуса в положениях: лёжа, сидя, стоя	1
7	Постановка положений рук. Танцевальные шаги.	1
8	Движения к танцу «Енотик»	1

9	Положения ног: нога вытянутая, согнута; подъём вытянут, сокращён; низкие, средние, высокие полу пальцы; нога на носке.	1
10	Корпус ровный, от талии наклон вперёд, от талии наклон назад, от талии в сторону.	1
11	Ориентирование: делить танцевальный класс на 8 точек, строить диагонали правую и левую.	1
12	Поворот (право, лево), наклоны корпуса.	1
13	Наклоны головой во все направления, по кругу. Повороты головой.	1
14	Кисть повернута ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, поднята вверх.	1
15	Растяжка и скручивание плечевого сустава, круговые движения, махи. Прыжки	1
16	Скручивание локтевого сустава, круговые движения, махи.	1
17	Растяжка , наклоны вперёд, выпады. , в положениях: лёжа, сидя, стоя, «лягушка» , «бабочка», «ракета»	1
18	Закрепление пройденного материала.	1
19	Ориентирование: делить танцевальный класс на 8 точек, строить диагонали правую и левую.	1
20	Приседание (пятки от пола не отрывать), полуприседание (1 п.н. выворотная – коленки вместе; прямая 2 п.н. – коленки вместе).	1
21	Движения к «Матросскому танцу»	1
22	Растяжка , наклоны вперёд, выпады. , в положениях: лёжа, сидя, стоя, «лягушка» , «бабочка», «ракета».	1
23	Движения к «Матросскому танцу». Игры: «путешествие в самолёте», «на трамвайчик, на часы»	1
24	Подъём на полу пальцы, растяжка, перекаты с носка на пятку и обратно, скручивание на выворотность стопы.	1

25	Движения к «Матросскому танцу»	1
26	Стойка «Берёзка», стойка на одной ноге, с высоко поднятой ногой. Прыжки	1
27	Подготовка к прыжку, прыжок «мячик». Игры: «зайчик и сугроб».	1
28	Растяжка , наклоны вперёд, выпады. , в положениях: лёжа, сидя, стоя, «лягушка» , «бабочка».	1
29	Постановка «Матросского танца»	1
30	Группировка. Подготовка к перекатам.	1
31	Подготовка к вращению на месте.	1
32	Постановка «Матросского танца»	1
33	Перекаты – Из положения группировки, сидя перекат вперёд на спине. Танцевальные шаги.	1
34	Перекаты – Из положения группировки, сидя перекат назад на спине. «Колобок»	1
35	Постановка «Матросского танца»	1
36	Игры: «большие маленькие мячики», «цирк» Танец «лисичка и колобок».	1
37	Группировка. Лёжа на спине – рука вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться	1
38	Перекаты – Из упора присев – перекат назад в группировке, а затем в исходное положение	1
39	Группировка Из положения лёжа на спине, поднимая корпус, принять группировку сидя.	1
40	Растяжка , наклоны вперёд, выпады. , в положениях: лёжа, сидя, стоя, «лягушка» , «бабочка». Постановка корпуса в положениях: лёжа, сидя, стоя.	1
41	«Гармошка», «Ёлочка». Бег.	1
42	Подготовка к «моталочке». Бег.	1

43	Перекаты – Исходное положение - лёжа на спине, ноги вытянутые, прямые руки над головой, выполняется перекат вправо, затем, влево не сгибая ног и корпус. («Брёвнышко»).	1
44	Игры: «дирижёр», «дождик». Танец «Цыплята»	1
45	Танцевальные шаги:- простой шаг, с продвижением вперёд и назад, на 1/16 движение выполняется по 1 прямой позиции и, как правило, на полупальцах, шаг с каблука, переменный шаг с подъемом на relive.	1
46	Танцевальные шаги: с каблука (со скользящим ударом каблука, с соскоком, с приставкой ноги), шаркающий ход (скользящий удар каблуком).	1
47	«Гармошка»- начиная из-за такта, соединять носки, оставаясь на прямых ногах и исполнять полуприседания в момент соединение пяток.	1
48	«Матросской танец»	1
49	Игры: «большие маленькие мячики», «цирк»	1
50	Танец «Цыплята»	1
51	Бег: с соскоком, с подъемом коленей (движение выполняется на месте и с продвижением), с броском прямых ног, шаг с подскоком (движение выполняется на месте и с продвижением), с подскоком и переступанием,	1
52	Закрепление пройденного материала.	1
53	Маятникообразные движения: продольные, исполняемые одной ногой назад – вперёд или поперечные, исполняемые влево – вправо с подскоком на опорной ноге	1
54	Закрепление пройденного материала.	1
55	Растяжка, наклоны вперёд, выпады. , в положениях: лёжа, сидя, стоя, «лягушка» , «бабочка».	1
56	Закрепление пройденного материала.	1
57	Открытый урок.	1

58	Игры на ориентирование в танцевальном зале.	1
59	Игры на ориентирование правой, левой стороны. (повороты)	1
60	Закрепление пройденного материала. Подготовка к празднику «День защиты детей».	1
61	Подготовка к празднику «День защиты детей».	1
62	Отработка репертуара. Подготовка к празднику	1
63	Закрепление пройденного материала. Подготовка к концерту	1
64	Участие в празднике «День защиты детей».	1
ИТОГО:		64

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. *Вводное занятие.*

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

2. *Азбука музыкального движения.*

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практика: движения в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях.

3. *Элементы ритмики и акробатики*

- хлопки в такт музыки;
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- движения руками в различном темпе;
- различие динамики звука «громко- тихо»;
- выполнение упражнений под музыку;
- шаг с носка на полупальцах;
- полуприседания на одной ноге, другую вперед на пятку;
- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);

- упражнения на координацию движений;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

4. *Элементы классического танца.*

Теория: выработка осанки, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre (по точкам); Releve (по I, II, V поз.); Port de bras (I); Sotte (по VI поз.).

5. *Элементы народного танца.*

Теория: особенности народных движений; характерные положения рук и ног.

Практика: поклон, шаг с притопом, «моталочка», «гармошка», «ковырялочка», переменный шаг, подскоки, удары каблуком, галоп, полька.

6. *Элементы эстрадного танца.*

Движения на координацию; прыжки; перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах; движения в одном направлении; в двух направлениях одновременно; в комбинациях.

7. *Постановочная деятельность.*

Постановка танцевальных композиций.

8. *Воспитательная деятельность.*

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

9. *Концертная деятельность.*

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

10. *Итоговое занятие.*

- ❖ анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);
- ❖ поощрение и награждение лучших.

Оценочные материалы:

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Критерии оценки качества исполнения.

Отлично: методически правильное исполнение учебно- танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков;

Хорошо: возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое;

Удовлетворительно: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой;

Неудовлетворительно: комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой «зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

Методические материалы

1. И. Э. Бриске «Основы детской хореографии». Учебно-методическое пособие; Челяб. Гос. Академия культуры и искусств, - Челябинск 2012г.
2. С. В. Кожевников «Акробатика» учебное пособие для училищ циркового искусства. М., Искусство 1984г.
3. П. К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе, учебное пособие для студентов высших учебных заведений, М., Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000г.
4. Т. Барышникова «Азбука хореографии», - М., Рольф, 2001г.
5. А. М. Шлемина «Юный гимнаст», М., Физкультура и спорт, 1973г.