

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Абдурзакова Татьяна Николаевна



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Т.Н. Абдурзакова

07 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ХОРЕОГРАФИЯ»
(для детей 4-7 лет/дошкольного возраста)

	Должность	Фамилия	Подпись	Дата
Разработал(а)	Хореограф	Зленькая Д.В.		

Тюмень, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Слово «хореография» греческого происхождения (от гр. «choreo» – пляска и «graphein» - писать), буквально оно означает «писать танец», однако, позднее под этим словом стали понимать всё, что относится к искусству танца. В этом смысле употребляют это слово большинство современных деятелей.

Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, которое отражает жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это способ невербального самовыражения, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений.

Человечество танцует с незапамятных времен. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысяч лет тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. В дошедших до нас творениях живописи и скульптуры Древней Греции и Рима, Древнего Египта и Китая танцевальным сюжетам нет числа. Танцевальное творчество со временем превратилось в большую, многообразную и многоплановую область искусства.

Основная цель занятий хореографией в детском возрасте - всестороннее развитие. В процессе обучения танцам у детей повышается физическая выносливость, происходит развитие моторики, координации движений, чувство ритма, формируется красивая осанка, красивая походка. Занятия помогают выработать гибкость, ловкость, пластичность, способность выражать чувства и эмоции через танец. Каждый танец несёт определенную смысловую нагрузку, помогает создавать творческое воображение.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают положительный жизненный тонус обучающихся.

Ребенок начинает разделять такие понятия, как темп, ритм и стиль музыки, учится выражать свои эмоции. Танец даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка.

Занятия являются хорошей физической и эмоциональной разрядкой для активных детей и помогают раскрепоститься застенчивым детям.

Актуальность программы: занятия танцами оказывают разностороннее влияние на детей, способствуют воспитанию гармоничному развитию личности.

Танец воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление,

побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами танца.

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии для детей **4-7 лет/дошкольного возраста** имеет социально-педагогическую направленность и разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Программа разработана для внеурочных занятий с обучающимися **4-7 лет/дошкольного возраста**.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть основами танцевальных движений,
- познакомить с жанрами хореографического искусства (классический, современный и шоу-танец),
- научить определять музыкальные темпоритмы (характер музыки) и двигаться в такт музыкального произведения.

Воспитательные задачи:

- организовать содержательный досуг, обрести хобби,
- воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца,

- сформировать культуру общения, терпимость и уважительное отношение к другим детям.

Развивающие задачи:

- способствовать физическому развитию обучающихся,
- формировать осанку, правильное дыхание,
- развивать эластичность мышц, их подвижность,
- повысить гибкость суставов, пластичность мышц, связок, нарастить силу мышц,
- развивать ритmicность, музыкальность, артистичность, выразительность.

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии рассчитана **на 1-2 учебный год** и предполагает проведение занятий **с детьми 4-6 лет/дошкольного возраста**. Содержание программы распределено таким образом, что воспитанники постепенно развивают свои физические данные, и приобщаются к танцевальной культуре.

Общая продолжительность программы: 72 академических часа. Продолжительность одного академического часа равна 25 минут.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия равна 25 минут.

Особенности набора детей:

- набор в группу свободный,
- число обучающихся от 5 до 20 человек.

Формы проведения занятий:

- теоретические групповые занятия с элементами игры,
- теоретические индивидуальные занятия с элементами игры,
- практические групповые занятия с элементами игры,
- практические индивидуальные занятия с элементами игры.

В каждом занятии прослеживаются две части:

- теоретическая,
- практическая.

Система оценки: программа не предусматривает оценочной системы, мониторинг образовательных результатов – наблюдение педагога.

Планируемый результат освоения программы: укрепление физической формы, развитие индивидуальных способностей таких как: ритmicность, гибкость, пластичность, координация.

Механизмы реализации программы: основными направлениями реализации программы являются три взаимосвязанных компонента - обучение теоретическим и практическим навыкам, развитие и воспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся по данной программе:

- должен знать: базовые элементы в классическом танце,
- должен уметь: выполнять основные элементы по разогреву,
- должен уметь: выполнять акробатические элементы,
- должен владеть: умением координировать свое тело в соответствии с возрастными нормами.

Условия реализации программы:

- наличие кабинета с учетом требований СанПин,
- наличие необходимой музыкальной аппаратуры,
- наличие инвентаря (гимнастические коврики).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Ритмопластика	0,5	3
2	Постановка корпуса	0,5	4
3	Основные положения рук	0,5	7
4	Упражнения на силу рук	0,5	4
5	Основные позиции ног	0,5	3
6	Развитие стопы	0,5	4
7	Прыжки	0,5	8
8	Прыжки в движении	0,5	5
9	Элементарная акробатика	0,5	7
10	Координация	0,5	9
11	Выполнение комбинаций	0,5	4
12	Разучивание детских танцев	0,5	8
Всего:		6	66
Итого:		72	

1. **Ритмопластика** - это элементарные танцевальные движения, танцевальные упражнения, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Ритмопластика дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Тень»
- Упражнение «Эхо»

2. **Постановка корпуса** – это положение корпуса танцора, которое обеспечивает благородную осанку, изящество и грацию танца, выразительность, красоту поз и линий. Она также облегчает развитие выворотности ног (подтянутость корпуса обуславливает свободу тазобедренного сустава), гибкости и подвижности корпуса, необходимых в классическом танце. Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, одним из условий творческой дисциплины в танце. Правильно поставленный корпус - залог устойчивости (Arĭomb) в позах, вращениях.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Статика в вертикальном положении»
- Упражнение «У стены с поднятием рук»
- Игра «Единорог»
- Упражнение «Дерево»

3. **Основные положения рук** – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях. Постановка рук начинается с положения рук на талии и подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу рукам в различных позициях и положениях. Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

Подготовительная позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, опущены вниз и образуют эллипс. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса.

Первая позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

Вторая позиция. Руки разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Ладони повернуты вперед.

Третья позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

Упражнения и игры:

- Положение рук на талии
- Подготовительная позиция рук
- Первая позиция рук
- Третья позиция рук
- Вторая позиция рук

4. **Упражнения на силу рук** – способствуют развитию мышечной массы и гибкости связок. Силовые упражнения активизируют работу заднего пучка дельтовидных мышц, обеспечивая пропорциональное развитие всего тела. Правильно развитые и натренированные руки обеспечивают безопасность в акробатических элементах.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Планка»
- Упражнение «Столик»
- Упражнение «Мельница»
- Игра «Тараканы»
- Комбинация, состоящая из нескольких (от 5-8) движений

5. **Основные позиции ног** - это манера держать ноги в определенной форме, с определённой выворотностью.

Первая позиция. Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45°.

Вторая позиция. Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны.

Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.

Шестая позиция. Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом.

Упражнения и игры:

- Шестая позиция ног
- Первая позиция ног
- Вторая позиция ног
- Третья позиция ног
- Комбинация на все позиции ног, включая фиксацию позиций и равновесие

6. **Развитие стопы.** Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Упражнения и игры:

- Положение стопы «Флэкс»
- Положение стопы «Поинт»
- Упражнение «Рэлевэ»
- Танцевальный шаг с носка
- Шаг с пятки
- Бег с высоким поднятием колена
- Бег с «захлестом» пятки назад

7. **Прыжки** – один из основных танцевальных элементов. Прыжки разнообразны по виду и исполняются в разных темпах. Прыжки делятся на маленькие и большие в высоту, в длину и по траектории. При прыжках необходимо учесть правильную осанку, которая формируется на начальных этапах подготовки танцора и правильную работу стопы, которая служит рычагом для прыжка. Только правильно поставленные прыжки позволят снять излишнюю нагрузку на голеностоп и предотвратят возможные травмы стопы в танце и жизни.

Общие правила исполнения прыжков: отдача от пола делается с *demi plié* всей ступней и особенно пяткой, поэтому ни в коем случае нельзя отделять пятку от пола в *demi plié*. В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты, если прыжок делается с обеих ног. При прыжке на одной ноге другая должна принимать требуемое позой положение при выворотности бедра. После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Сначала пола касаются пальцы, затем нога переходит на всю ступню, опускается в *demi plié* и выпрямляется.

Упражнения и игры:

- Прыжки по всем позициям на середине
- Прыжки по всем позициям в движении
- Прыжки поджатые
- Выполнение прыжков в ракурсы

8. **Элементарная акробатика** – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств танцора. С помощью упражнений из элементарной акробатики танцор развивает силу, гибкость, скорость реакции и ловкость. Способность овладения элементами акробатики зависит от физического и интеллектуального развития учащихся. Акробатика - как элемент урока хореографии позитивно влияет на сердечную мышцу, сердечнососудистую систему, делает крепкими кости и даже улучшает работу иммунной системы, что очень важно в раннем возрасте.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Складочка»
- Упражнение «Столик»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Сундук»
- Перегибы корпуса к правой и левой ноге
- Упражнение «Уголочек»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Березка»
- Упражнение «Мостик» с пола
- Упражнение «Кувырок» вперед
- Упражнение «Колесо»
- Упражнение «Выпад» на правую и левую ногу
- Упражнение «Шпагат» правый, левый, поперечный

9. **Координация** - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится ненапряженно, пластично, чётко. Развитие координации на уроках хореографии - процесс очень последовательный и важный, так как координационные способности можно и нужно развивать с раннего возраста.

Упражнения и игры:

- Танцевальные движения рук с разной скоростью и очередностью
- Танцевальные движения ног с прыжками по всем изученным позициям
- Соединение движений в танцевальную развивающую комбинацию
- Определение себя в пространстве (знать все точки зала относительно педагога)
- Передвижение «по точкам» зала соответственно требованиям педагога

10. **Разучивание детских танцев**

Упражнения и игры:

- Упражнение «Паутина»
- Упражнение «Дискотека»
- Танец «Волшебный лес»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки воспитательных и развивающих результатов программы преподаватель применяет метод наблюдения за поведением обучающихся на основании собственного внутреннего критерия. Наблюдение производится на каждом занятии, выводы и записи в лист наблюдений производятся в середине и в конце курса. Результаты обсуждаются с родителями обучающихся в личной беседе.

ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ (бланк)

за освоением воспитательных и развивающих результатов обучающихся при освоении дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» (для детей 4-6 лет)

Группа № _____

Отметка:

0 – не изменилось

1 – изменилось незначительно

2 – хорошие изменения

3 – отличные результаты

	Фамилия ученика	Фамилия ученика	Фамилия ученика	Фамилия ученика
Воспитательные:				
Трудолюбие				
Воля к достижению результата				
Желание посещать (танец - хобби)				
Культура общения				
Развивающие:				
Осанка				
Правильное дыхание				
Эластичность и подвижность мышц				
Гибкость суставов				
Ритмичность, музыкальность, выразительность				

Подпись преподавателя: _____

Дата: _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова, В. Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
2. Ванслов, В. В. Хореограф Юрий Григорович / В.В. Ванслов. - М.: Театралис, 2009. - 248 с.
3. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - Москва: РГГУ, 2015. - 128 с.
4. Лифиц, И. Ритмика. Часть 1: Методическое пособие для преподавателей. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. М., 1992.
5. Лифиц, И. Ритмика. Часть 2. Хрестоматия. Методическое пособие для учащихся педагогических училищ и учителей общеобразовательных школ. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. М., 1992.
6. Раевская, Е., Руднева С. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.- М., 1991.
7. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. - М.: Лань,
8. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., 1995.
9. Холл, Д. Уроки танцев. - М.: АСТ: Астрель, 2009.- 409 с.