

**Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества»
города Обнинска, Калужской области**

**Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.**

**Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
«28» августа 2025г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Куц Анна Алексеевна

г. Обнинск
2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 4-7 лет, стартового, продвинутого базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский

В формировании личности каждого человека, неотъемлемой частью является искусство, в частности хореографическое. Посредством танца мы выражаем наши мысли и эмоции, оцениваем окружающий мир и передаем наше отношение к нему. Именно на начальном этапе нашей жизни пластика является важнейшей формой невербального общения с окружающими нас людьми.

Сейчас танцевальное искусство приобрело огромную популярность за счет своей многогранности, а благодаря систематическому хореографическому образованию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Занимаясь танцами, можно добиться морального и физического здоровья, не издеваясь над своим телом.

Данная программа предназначена для детей младшего возраста.

Программа знакомит детей с ярчайшим и глубоко содержательным миром хореографического искусства, приобщает их к танцу с помощью игр и конкурсов. В процессе обучения дети знакомятся с разнообразными жанрами, видами и стилями танца. Программа помогает систематизировать музыкальный материал, который включает в себя разнообразные жанры от классического до современных стилизаций.

Эта программа дает возможность развития импровизационных моментов, в совокупности с той же или иной музыкальной композицией. Все это помогает ребенку развиваться органично, как физиологически, так и духовно, помогает справиться со своими проблемами и комплексами.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №

678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребенку реализации его интересов и способностей в сфере хореографии.

Новизна данной программы состоит в том, что основной акцент в хореографической работе с детьми делается на освоении родной русской танцевальной культуры, национальных фольклорных традиций – фундаментальных, преемственных, генетически проверенных на протяжении веков, оптимистических и жизнерадостных по своему образно-художественному строю.

Отличительная особенность данной программы заключается в использовании комплексного подхода в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной основе, образная партерная гимнастика, национальная хореография, элементы классического и современного танца, свободная пластика, гротеск, пантомима, игры, импровизация – все это обеспечивает многовекторный, гармонический, комплексный характер обучения. А это, в свою очередь, задействует наибольшее количество чувств ребенка (его анализаторов-рецепторов). Без комплексного подхода обучение станет менее содержательным, формальным, эмоционально обедненным.

Программа – модифицированная

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 4-7 лет

1 -й год обучения - 4-5 лет (средний дошкольный возраст, средняя группа);

2 -й год обучения - 5-6 лет (старший дошкольный возраст старшая группа);

3-й год обучения - 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

Условия приема – в группу принимаются все желающие.

Комплектование групп – одновозрастные.

Уровень освоения программы – стартовый, базовый, продвинутый.

Объем программы - 648 часов.

Срок освоения программы- 3 года.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 занятия в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год;

2 год обучения - 3 занятия в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год; 3 год обучения- 4 занятия в неделю по 2 часа, 8 часов в неделю, 288 часов в год.

Количественный состав:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3 год обучения- не менее 10 человек.

Формы занятий с детьми: беседа, практическое занятие, проекты, конкурс, мастер- класс, праздник.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы – познакомить и приобщить ребенка к миру народносценического танца .

Задачи:

Обучающие

- Обучить детей теоретическим и практическим знаниям хореографического образования;
- Научить овладению навыками координации движений, выразительности в танце, музыкальности, внимания;
- Сформировать умение применять знания в создании хореографических образов.

Воспитательные:

- Воспитать волю, трудолюбие, самодисциплину;
- Воспитать способность к коллективной творческой работе;
- Сформировать у учащихся жизненную позицию, общую культуру.

Развивающие:

- Развить природные задатки детей;

- Развивать эмоциональную культуру воспитанников, интереса ребенка к самому себе, как к субъекту мира;
- Помогать преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению.

1.3. Учебный план Первый год обучения

№ п/ п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны.	2	1	1	Беседа
2	Знакомство с азбукой ритмики «От простого хлопка – к притопу» в игровых задачахупражнениях.	6		6	Наблюдение
3	Основы образно-игровой партерной гимнастики на	24		24	Наблюдение
	середине зала.				
4	Первое знакомство. Основы классического танца.	22		22	Наблюдение
5	Продолжение знакомства с танцующей Россией. Образное богатство (фольклорные и народно-сценические формы позиций и положение рук).	10		10	Наблюдение
6	Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах: «Рассыпуха», «В мире животных», «Гуси у бабуся», «Волшебный остров», «Гусеница», «Лесной оркестр», «Антошка».	32	2	30	Наблюдение
7	Первая концертная программа «Танцы-бусинки» («Буратино», «Лучики», «Светофор», «Часики-Московии», «Каблучок», «Песенкачудесенка»).	4		4	Наблюдение

8	Знакомство с танцующими человечками-эмоциями. Пиктограммы «Эстафета эмоций». Актерская «пятиминутка».	4		4	Наблюдение
9	«Пространство и мы». «Красносиние точки зала»; «Здравствуй, сцена!»; «Рисуем собой танец-узор».	12		12	Наблюдение
10	«Музыка и танец»; «Основы метроритмических движений»; «Музыкальные инструменты»; «Прослушивание музыки»	12		12	Наблюдение
11	Закрепление и повторение пройденного материала. Первый концертный показ.	16		16	Наблюдение
		144	3	141	

**Учебный план
Второй год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
----------	-------------------	-------	--------	----------	----------------------------------

1.	Вводное занятие. «Радостные» поклоны. Вариации национальных поклонов: педагогу, партнеру, танец-поклон «Улыбка» (муз. В. Шаинского).	2	1	1	Наблюдение
2.	«Ритмическая мозаика» на основе народного танца. Разнообразие метроритмических рисунков.	14	2	12	Наблюдение
3.	Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала (растяжки, наклоны, слитные движения).	32	4	28	Наблюдение
4.	Академические основы освоения национальной хореографии. Основные базисные движения.	28	2	26	Наблюдение
5.	Образная пластика рук в народных танцах. Основы танцевальной импровизации.	16	-	16	Наблюдение

6.	Музыкально-танцевальные (дидактические) игры второго уровня. Самостоятельное сочинение сюжета («Шторм», «Сыщики», «Гномики», «Тучка», «Клоуны», «Лешачки»).	36	2	34	Наблюдение
7.	Освоение танцевального репертуара на основе народной хореографии с элементами свободной образно-тематической пластики, пантомимы игротеска.	24	-	24	Наблюдение
8.	Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков-фигур. -развороты корпуса	12	4	8	Наблюдение
9.	«Слушаем музыку и фантазируем»; элементарная хореографическая импровизация; самостоятельное сочинение на предлагаемый педагогом музыкальный материал.	8	-	8	Наблюдение
10.	Эмоции в танце. Этюды на заданную эмоцию. Утренний туалет актера, актерская пятиминутка.	12	-	12	Наблюдение
11.	Музыка и танец. Музыкальная викторина. Музыкальная лесенка. Ньюансировка хореографического па.	8	2	6	Наблюдение
12.	Заключительный раздел. Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы.	24	-	24	Наблюдение
	ИТОГО:	216	17	199	

**Учебный план
Третий год обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ко нтроля
----------	-------------------	-------	--------	----------	----------------------------------

1.	Вводное занятие «радостные» земные, поясные, головные (мужские и женские) поклоны. Их многовариантность. Самостоятельное сочинениепоказ.	4	1	3	Наблюдение
2.	Ритмика в танцевальных фрагментах как «вход» в народную хореографию. Основные метроритмические рисунки-аналоги в системе «музыка-танец».	24		24	Наблюдение
3.	Расширение и усложнение экзерсисных упражнений – задач партерной гимнастики на середине зала.	24		24	Наблюдение
4.	Элементарные основы классического танца на середине зала. Продолжение обучения академическим основам народносценической хореографии.	32	4	28	Наблюдение
5.	Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники: для мальчиков; для девочек.	24		24	Наблюдение
6.	Освоение хореографического репертуара. «От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами». Темы пластические: «Летели 2 птички», «Лешачки», «Зимние потешки», «Коляда», «Лоботрясы», «Веселый муравейник», «Тучка», «Клоуны», «Геологи», «Финская полька».	42	4	38	Наблюдение

7.	Музыкально-танцевальные (дидактические) игры третьего уровня. Самостоятельное сочинение и досочинение сюжета («Олимпийцы», «Оранжевое небо»).	36		36	Наблюдение
8.	Освоение ограниченного кулисами пространства. Орнаментальные образные фигуры-рисунки. Эпольман.	12	3	9	Наблюдение
9.	9. Самостоятельное сочинение танцев, фрагментов и этюдов. Хореографическая импровизация (блоки «заготовки»).	36		36	Наблюдение
10.	Слушаем и слышим музыку. Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности, сочинение на предлагаемую тему. Мышление и воображение.	12	3	9	Наблюдение
11.	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности исполнителя.	12	1	11	Наблюдение
12.	История возникновения и развития хореографического искусства (Краткий курс в образах).	2	2		Наблюдение
13.	Как мы готовы к школе? Наглядно-образное и действеннообразное мышление в танце. Предпосылки для формирования логической формы мышления.	6	6	-	Наблюдение
14.	Закрепление и повторение пройденного материала по тематическим разделам-блокам. Итоговые показы в группах. Концерты. Диагностика конечных результатов.	22		22	Наблюдение
	ИТОГО:	288	24	264	

1.4. Содержание программы 1 год обучения

1 Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме.

Темы: «Радостные» поклоны.

Теория. Знакомство с техникой безопасности и музыкальными инструментами.

Практика. Линейное и круговое построение «Рассыпуха».

2.Раздел: «Знакомство с азбукой ритмики».

Темы: «От простого хлопка – к притопу

Практика. Простейшие виды хлопков-притопов в различных игровых задачахупражнениях.

3.Раздел: «Основы образно-игровой партерной гимнастики».

Тема: «Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала».

Практика. Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета», профилактика остеохондроза. Прием образно- словесной подачи движений («лягушка», «мостик», «березка», «велосипед», «корзиночка» и т.д.).

4. Раздел: «Учебный блок». Первое знакомство. Основы классического танца.

Темы: «Элементарные основы хореографии». Основные элементы современного эстрадного танца.

Практика. Выучить позиции ног в танце. Знакомство с особенностью эстрадных образов. Прием образной подачи движения (носки и пятки «целуются» - гармошка); прием предлагаемых обстоятельств.

5. Раздел: «Танцующая Россия».

Темы: «Основные позиции и положения рук в танце»; «Художественно-поэтическое богатство фольклорных, народно-сценических форм рук в сочетании со свободной образно-тематической пластикой, пантомимой и гротеском».

Практика. Отработать диапазон фольклорной пластики рук, важность рук и верха корпуса в танцевальном движении». Прием «руки- образа»; -прием альянже-птицы; прием образной метафоры; -прием образного показа педагога.

6. Раздел: «Музыкально-танцевальные игры» (первый уровень).

Темы: «Рассыпуха», «В мире животных», «Пингвины», «Кошки-мышки», «Гусеница», «Карамельки», «Антошка». «Веселые человечки» «Лесной оркестр». «Спят усталые игрушки». «Паровозик».

Теория. Развитие интереса; отразить в пластике образы животного мира; творческий поиск, освоение актерской игры, мимики; релаксация.

Практика. Ориентация в пространстве танцевального зала; Игровой прием; -прием «быстрого» поиска новых образов; -прием «ожившей мизансцены»; -прием ансамблевого исполнения; -прием контраста и чередования.

7. Раздел: «Освоение танцев-образов».

Темы: («Дождик», «Мозайка», «Гномики», «Матрешки», «Клоуны», «Веселые нотки»). «Буратино» «Лучики» «Светофор» «Часики».

Практика 4 часа. Создание кукольных образов, освоение сценического пространства; парного и ансамблевого исполнительства, «прикладные» задачи («циферблат» часов, «зажигаем фонарики»). Комплексный прием; -образное освоение танца; образный комментарий педагога по ходу танца; -прием (стригет) озвучивания движений. Первая концертная программа

8. Раздел: «Эмоции в танце».

Темы: «Танцующие человечки-эмоции». «Пиктограммы».

«Эстафета полярных эмоций». «Актерская пятиминутка».

Практика. Выработка и воспитание основного спектра эмоций «Мое первое выступление». Прием «зеркальной пиктограммы»; -прием «полярных эмоций»; прием «предлагаемых обстоятельств».

9. Раздел: «Пространство и мы».

Темы: «Красно-синие точки- флажки репетиционного зала». «Здравствуй, сцена!» («Сцена-живой театральный организм»).

Практика. Ориентация в ограниченном пространстве репетиционного зала, сцены, в основных фигурах- рисунках танца; в паре по часовой стрелке; «посолонь» (по линии танца) – «По Солнцу». Прием «Рассыпуха»; -прием прямых и диагональных точек зала; -прием рисунка- образа; -приемвнезапной остановки-позы.

10. Раздел: «Музыка и танец».

Темы: «Основы музыкально- ритмического движения».

«Музыка» - первооснова в художественно-творческом развитии ребенка».

«Музыкальные инструменты». «Музыка и танец»

Практика. Приобщение к миру музыки; постижение ее основ (формы, мелодии, характера). Музыкальное сопровождение танца как методический прием.

11. Раздел: «Закрепление, повторение пройденного материала». По всем основным блокам, разделам-темам: Итоговые показы (открытые уроки, танцевальные представления, концерты).

Практика. Обработка, «чистка» танцевального материала. Объяснение важности повторов, репетиторской работы; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой деятельности. Прием «многократного повторения»

(выработка динамического стереотипа); -прием психологической настройки на публичный показ; -прием дифференциации, индивидуализации результатов.

2 год обучения.

1. Раздел: «Вводное занятие».

«Приветственные» поклоны. Вариации национальных поклонов. Поклоны партнеру, педагогу. Танец-поклон «Улыбка».

Теория. Вызвать интерес к танцам.

Практика. Ввести в мир танцевальный образности, игры, радости и улыбки. Игровой прием; прием образного движения; образная метафора.

2. Раздел: «Ритмическая мозаика известных образцов народной музыки».

Темы: «Многообразие метро - ритма музыкального этноса». «Игра, образ, предлагаемые обстоятельства – ключ к пластическому решению задач». «Ритмоформула музыки в образно- танцевальных движениях».

Теория. Правильно понять, расшифровать метроритмический рисунок музыки и выразить его в танце.

Практика. Образный показ педагога; образный комментарий педагога по ходу танца; прием использования национального колорита.

3.Раздел: «Партерная гимнастика с усложненными формами координации движений».

Темы: «Растяжки, наклоны и другие слитные гимнастические упражнения». «Образные названия – эмоциональное исполнение». «Локальные задачи конкретного упражнения».

Теория. Развитие «растянутости», гибкости, эластичности мышц и связок.

Практика. Профилактика кифоза, сколиоза (остеохондроза). Укрепление мышечного «корсета». Прием «движения-образа» (шпагат, качалка, лодочка, корзиночка и т.д.); прием «вытянутости позвоночника».

4. Раздел: «Основы освоения современной хореографии».

Темы: «Основные элементы танца»: «кукарача», «ламбада», «макарена», «чивава».

Теория. Добиваться чистоты исполнения движений.

Практика. Постановка корпуса, рук, ног, головы (5объектов внимания).

5. Раздел: «Образная пластика рук».

Темы: «Эстрадные руки». «Руки-эмоции: радостные, плачущие, протестующие». «Руки-позиции»: «держат мяч», «вот такие щучки», «жук- рога...». «Руки импровизируют».

Практика. Освоение основных позиций, положений движений рук в танце, в образноигровой, ассоциативно- художественной форме. Прием образных метафор (руки- крылья); прием «выразительного жеста» прием «алянже».

6. Раздел: «Музыкально- танцевальные дидактические игры» (второй уровень).

Темы: Темы пластические: «Змейка», «Зоопарк», «Зимние потешки», «Лошарики», «Гномики», «Веселый муравейник», «Морской коктейль», «Клоуны», «Занимательная эстафета».

Теория. Правила освоения характерологических пластических черт.

Практика. Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации. Игровой прием; прием самостоятельного сочинительства и танцевания; прием пластической типизации образа.

7. Раздел: «Освоение танцевального репертуара» (танцы-бусинки).

«Индейцы» «В ритмах «Макарены» «В мире животных» «Лесные музыканты» «Ковбой».

Практика. Освоение хореографии, свободной пластики гротеска, пантомимы. Прием образного решения и исполнительного показа танца; образный комментарий по ходу танца, озвучивание движения голосом педагога.

8. Раздел: «Освоение сценического пространства».

Темы: «Пространство репетиционного зала и сценической площадки». «Освоение простых хореографических рисунков – фигур». «Постановка корпуса».

Теория. Дальнейшее освоение репетиционного и сценического пространства, танцевальных рисунков - фигур, положений тела исполнителя.

Практика. Дальнейшее освоение репетиционного и сценического пространства, танцевальных рисунков-фигур, положений тела исполнителя.

9. Раздел: «Слушаем и фантазируем».

Темы: «Элементарные формы танцевальной импровизации». «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую педагогом музыку».

Практика. Освоение основ пластической импровизации; развитие инициативы, активности, творческого поиска. Прием творческого использования «пластических блоков»; прием использования предлагаемых обстоятельств.

10. Раздел: «Эмоции в танце».

Темы: «Этюд на заданную эмоцию». «Мое первое выступление». «Предлагаемые обстоятельства «эмоции». «Актерская пятиминутка» («Кричалки», «Смешилки», «Страшилки», «Вопилки», «Дразнилки», «Плакалки», «Удивлялки»). Практика 12 часов. Дальнейшее развитие эмоциональной сферы детей средствами хореографии. Прием образного показа; прием зеркальной пиктограммы; прием контрастных эмоциональных состояний.

11. Раздел: «Музыка и танец».

Темы: «Музыкальная викторина». «Музыкальная лесенка: «ступеньки» - сильные и слабые доли в танце, «Музыкальная нюансировка хореографического движения». «Музыка-помощница в сочинении танца».

Теория. Освоение характерологических пластических черт.

Практика. Дальнейшее развитие музыкальной культуры личности ребенка в образно-художественной системе отношений «музыка-танец». Музыкальное сопровождение танца как методический прием; прием образного рассказа музыки.

12. Раздел: «Закрепление и повторение пройденного материала». По разделам и основным темам: Итоговые показы (открытые уроки, танцевальные представления, концерты).

Практика. Обработка и «чистка» хореографического материала. Репетиторские задачи.

3 год обучения

1. Раздел: «Вводное занятие».

«Радостные» земные, поясные, головные поклоны». «Мужские и женские поклоны». «Многовариантность поклонов». «Самостоятельное выстраивание поклонов» - показ.

Теория. Показать образно-художественный, многообразный мир поклона (бытового, сценического, фольклорного).

Практика. Прием образного показа педагога; игровой прием; прием образно-метафорической пластики.

2. Раздел: «Усложненная координационно-ритмическая «Вход» в народную хореографию»

Темы: «Национальное разнообразие и многовариантность народной музыки». «Основной метроритмический рисунок музыки – основной ключ в пластическом решении движений»

Практика. Соблюдение адекватного воспроизведения метроритмического рисунка музыки средствами танца.

3. Раздел: «Блок партерной гимнастики».

Тема: «Расширение и усложнение экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала».

Практика. Развитие гибкости тела, шага, растянутости, эластичности мышц и связок, мышечного «корсета», профилактика остеохондроза. Прием образного движения; прием «вытянутости»; образный показ педагога.

4. Раздел: «Основы обучения эстраднему танцу» (цель – отработка движений классического танца).

Темы: «Постановка корпуса». «Элементы экзерсиса классического танца на середине зала (Demi-plie по I, II поз. Battements tendus в сторону и вперед по I поз., Battements

tendus jetes? Rond de jambs par terre (demi rond en dehors en dedans)? Port de bras, sauté по I, II поз.)».

Теория. Терминология классического танца.

Практика. Соблюдение методики преподавания; усложнение движений по мере полного усвоения Материала, грамотность и чистота исполнения движений. Словесное объяснение; прием раскладки движений; образный показ педагога, прием исполнения («лицом к станку»), постановка корпуса.

5 Раздел: «Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники для мальчиков и девочек» («середина», «Диагональ»).

Темы: «Мужское исполнительство» (низы) «Женская исполнительская техника» (подготовительный этап).

Практика. Вызвать стойкий интерес, соревновательность, желание совершенствовать исполнительские навыки. Показ педагога; прием образной подачи трюка; прием соревновательности, переплясности; домашнее задание.

6. Раздел: «Освоение танцевального репертуара» («игра-этюд-танец»).

Темы: «Лучший друг» «Клоуны» «Геологи» «Тучка» «Финская полька» «Веселый муравейник» «Лоботрясы» «Летели две птички» «Зимние потешки» «Коляда».

Теория. Освоение хореографических номеров.

Практика. Освоение хореографических номеров, разнообразных видов свободной пластики, гротеска, народного танца; парного исполнительства, мимики и жестов

7. Раздел: «Музыкально- танцевальные дидактические игры» (третий уровень.) *Темы:* «Самостоятельное сочинение сюжета» «Олимпийцы» «В мастерской» «Ежик резиновый» «Сороконожка» «Оранжевое небо».

Практика. Развитие основ танцевальной импровизации; сочинение сюжета, решение хореографического образа. Игровые приемы; прием образного решения танца; прием соревновательности и переплясности; прием свободной пластической импровизации.

8. Раздел: «Освоение сценического пространства».

Темы: «Первые, вторые и третьи линии репетиционного зала». «Шахматный порядок построения»

Теория. Выработка ориентации в сценическом и репетиционном пространстве, приём "сохранения интервалов".

Практика. Выработка ориентации в сценическом и репетиционном пространстве. Прием водящего хора; прием сохранения интервалов.

9 Раздел: Самостоятельное сочинение танцевальных фрагментов и этюдов. Хореографическая импровизация».

Темы: «Образные вариации движений» «Танцевальные блоки- основа импровизации» «Творческое восприятие музыкального материала».

Практика. Самостоятельные поиски в элементарном сочинении этюдов. Творческое осмысление музыки в образах. Прием хореографической импровизации; прием вариативности движений; прием использования танцевальных «блоков»-заготовок.

10. Раздел: «Слушаем и слышим музыку».

Темы: «Жанры музыкальных произведений – марш, танец, песня» «Простые музыкальные формы». «Музыка и воспитание музыкального мышления, воображения и вкуса».

Теория. Привить детям любовь и желание к познанию музыкальной драматургии.

Практика. Эмоционально откликаться на музыку, менять движение в танце в соответствии с построением музыкальной фразы, 1-2-3- частной формой музыкального произведения. Музыкальное сопровождение танца как методический прием; прием эмоциональной отзывчивости на музыку; прием «слышимости» музыкальных нюансов.

11. Раздел: «Эмоциональная сфера танца».

Темы: «Утренний туалет актера». «Новые эмоции- зеркальные пиктограммы» «Комната смеха- комната страха» «Актерская пятиминутка» «Живое лицо». *Теория.* Расширение эмоциональной сферы ребёнка в танце, средств актёрской выразительности.

Практика. Прием образного показа мимики и жеста; прием пиктограммы; прием «полярных» (контрастных) эмоций.

12. Раздел: «История возникновения и развития хореографического искусства». *Темы:* «Что такое танец?» «Хорео и Графия – два веселых человечка» «Танец в коротких штанишках»

Теория. Знание понятий через игру- викторину. Познакомить детей с краткой историей и развитие танца в образах.

13. Раздел: «Как мы готовы к школе?».

Тема: «Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце» (хореографический тест).

Теория. Заключительное диагностическое исследование конечных результатов-прием вербальных и невербальных тестов; методические приемы проф. Комаровой Т.С.

14. Раздел: «Закрепление и повторение пройденного материала» По тематическим разделам- блокам: Итоговый показ Оценка результатов (по группам).

Практика. Подвести итоги. Оценка 3- летнего учебного цикла. Прием анализа диагностических данных и всей динамики учебного процесса.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- освоить азы ритмики;
- освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- освоить «программный» объем движений народно-сценического танца (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, притопы, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг -подскок) и элементарный хореографический репертуар; - Создавать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений (под руководством педагога), опираясь на базовый лексический материал;
- успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе народного танца и образно-тематической свободной пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав ее перед зрителем на сценической площадке; - четко и выразительно выполнять программные движения народно-сценического танца в различных музыкальных размерах 2/4; 3/3; 4/4;

Личностные результаты:

- иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их, уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска;
- адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнеру в танце, к творческим поискам сверстников;
- иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития;
- иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам; волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Метапредметные результаты:

- определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая музыкальная форма);
- использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов (совместно с педагогом);
- уметь выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам, быть наблюдательным, внимательным, любознательным;
- быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно-образно и действенно-образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных играх-импровизациях, уметь сочинять фрагменты танцы, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения.

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь Октябрь	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны.	2	Беседа
2		Работа с азбукой ритмики.	6	Практическое занятие
3		Основы образной партерной гимнастики на середине зала.	24	Практическое занятие
4	Ноябрь Декабрь	Первое знакомство. Основы классического танца.	22	Беседа, практическое занятие
5		Продолжение знакомства с танцующей Россией. Образное богатство (фольклорные и народно-сценические формы позиций и положение рук).	10	Беседа, практическое занятие
6	Январь Февраль Март	Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах: «Рассыпуха», «Антошка»	32	Беседа, танцевальные игры, практические занятия
7	Март Апрель Май	Концертная программа. Освоение танцев образов.	4	Беседа, практическое занятие, концерт
8		Знакомство с танцующими человечками-эмоциями.	4	
9			4	
10		«Пространство и мы».	12	Беседа, практические занятия
11		«Музыка и танец»; «Основы Метроритмических движений»; «Музыкальные инструменты»; «Прослушивание музыки»	12	
12		Закрепление и повторение пройденного материала. Первый концертный показ.	16	
			144	

**Календарный учебный график
2 год обучения**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь Октябрь	Вводное занятие. «Поклонприветствие» вариации поклонов.	2	Беседа, практическое занятие
2		«Ритмическая мозаика» на основе народного танца. Разнообразие метроритмических рисунков.	14	Беседа, практическое занятие
3		Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала.	32	Практическое занятие
4	Октябрь Ноябрь Декабрь	Академические основы освоения эстрадной хореографии. Основные базисные движения.	28	Беседа, практическое занятие
5		Образная пластика рук в народных танцах. Основы танцевальной импровизации.	16	Беседа, практическое занятие
6		Музыкально-танцевальные (дидактические) игры второго уровня. Самостоятельное сочинение сюжета.	36	Беседа, практическое занятие, танцевальные игры
7	Январь Февраль Март Апрель	Освоение танцевального репертуара на основе эстрадной хореографии с элементами свободной образнотематической пластики, пантомимы и гротеска.	24	Беседа, практическое занятие
8		Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков.	12	Беседа, практические занятия
9		«Слушаем музыку и фантазируем».	8	
10		Эмоции в танце. Этюды на заданную эмоцию.	12	

11		Музыка и танец. Музыкальная викторина. Музыкальная лесенка. Ньюансировка хореографического па.	8	Беседа, практические занятия
12	Май	Заключительный раздел. Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы.	24	Итоговый концерт.
			216	

Календарный учебный график 3 год обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь Октябрь	Вводное занятие: «земные, поясные, головные (мужские и женские) поклоны. Их многовариантность.	4	Беседа, практическое занятие
2		Ритмика в танцевальных фрагментах как «вход» в народную хореографию. Основные метроритмические рисунки-аналоги в системе «музыка-танец».	24	Беседа, практическое занятие
3		Расширение и усложнение экзерсисных упражнений – задач партерной гимнастики на середине зала.	24	Практическое занятие
4	Ноябрь Декабрь Январь	Элементарные основы классического танца на середине зала.	32	Беседа, практическое занятие
5		Знакомство с импровизационноисполнительской техникой.	24	Беседа, практическое занятие
6	Январь Февраль Март Апрель	Освоение хореографического репертуара. «От игровых этюдов-к танцам с игровыми элементами».	42	Беседа, практическое занятие, танцевальные игры
7		Музыкально-танцевальные (дидактические) игры третьего уровня.	36	Беседа, практическое занятие, игры

8		Освоение ограниченного кулисами пространства. Орнаментальные образные фигуры-рисунки. Эпольман.	12	Беседа, практические занятия
9		Самостоятельное сочинение танцев, фрагментов и этюдов.	36	
10		Слушаем и слышим музыку. Жанры музыки, ее формы.	12	
11		Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности исполнителя.	12	Беседа, практические занятия
12	Май	История возникновения и развития хореографического искусства.	2	Беседа
13		Как мы готовы к постановке?	6	Беседа
		Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце.		
14		Закрепление и повторение пройденного материала по тематическим разделам-блокам. Итоговые показы в группах. Концерты. Диагностика конечных	22	Итоговый концерт.
		ИТОГО:	288	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие:

- помещение в соответствии с правилами нормами СанПин;
- оборудованного станками и зеркалами помещения;
- коврики для партерного станка;
- удобные формы для занятий;
- удобной (балетной, народной, эстрадной) обуви;
- мультимедийной аппаратуры в комнатах отдыха и психологической разгрузки для визуального сопровождения учебного процесса;
- костюмы и аксессуары для дополнения и усиления репетиционных результатов (мячей, скакалок и т.д.).

Наглядное обеспечение

1. Альбомы
2. Слайд-фильм
3. Учебные фильмы
4. Музыкальный материал для проведения занятий

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и аттестация по итогам освоения программы, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- развитие художественного вкуса;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Используются следующие формы проверки: открытые занятия, выступление на концертах.

Методы проверки: наблюдение, анализ творческих работ.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в форме концерта.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Оценка качества реализации программы «ХОРЕОГРАФИЯ» включает в себя текущий контроль успеваемости, периодическую и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов- 2 раза в год. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в форме отчетного концерта.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний и низкий. Используется 10-бальная система оценки результатов:

Высокий уровень - точное повторение.

Средний уровень - построение с ошибкой. Низкий

уровень - отсутствие ритма.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к изучению современного и эстрадного танца.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является метод показа и метод объяснения.

Учебно-тренировочная работа не только обеспечивает техническую, музыкальную, эмоциональную подготовку учащихся, но и воспитывает их волю, трудолюбие, самодисциплину. Эффективность ее зависит от знания педагогом основ хореографии, методики преподавания и умения применить свои знания, согласуя их с учебными задачами и индивидуально-возрастными особенностями детей.

Так с детьми младшего возраста рекомендуется проводить занятия в форме игры. Разрешается на урок приносить свою любимую игрушку, которая на занятиях превращается в зрителя, в партнера, в ученика.

Чаще всего на занятиях хореографии применяется иллюстративнообъяснительный метод, когда сам педагог показывает движение и объясняет правила его исполнения, поэтому он должен находиться в хорошей танцевальной форме и владеть методами объяснения, разучивания и закрепления материала. Возможно, предлагать детям видеоматериал с образцами профессионального исполнения, фотоальбомы, схемы.

Полезен проблемный метод, когда перед детьми ставится задача, к примеру- освоит «па польки» и развивать творческие способности ребенка. В старших классах – сочинить этюд на пройденном материале, попробовать «поставить» его на учащихся, провести урок с детьми младшей группы. Важно ребенка побудить детей к творчеству. Конкурсы юных балетмейстеров, исполнителей призывают детей к творчеству. Очень важно педагогу оценить действия ребенка, независимо от его способностей.

Репродуктивный метод дает возможность закрепить учащемуся выученный материал, а педагогу осуществить контроль. Формы уроков по хореографии могут быть различны:

- Деловая игра -учащийся выступает в роли педагога, балетмейстера, солиста ансамбля.
- Уроки-экскурсии.
- Беседы.
- Киноуроки.
- Просмотр концертных программ с последующим обсуждением.
- Праздник первого концерта.

Дети очень любят выступать, показывать свои достижения. Но зачастую первое выступление на сцене приносит не радость, а слезы. Вот почему ребенка постепенно надо подготовить к выступлению на сцене. 1-ый концерт для любимых игрушек. Затем для родителей в танцевальном классе, чаще проводить занятия на сцене, в дальнейшем с приглашением родителей, бабушек, учителей, тем самым, развивая уверенность ребенка в своих способностях.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

1. «Ритмика и танец». Программа для отделений обще-эстетического образования и хореографических отделений школ искусств. М., 1980г.
2. «Программа воспитания в детском саду». М. Искусство, 1985г.
3. «Музыка и движение» (сост. Бекина С.). М., 1981,1983,1984г.
4. П. Франио. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». М. ,1989г.
5. Н.А. Ветлугина «Теория и методика муз. воспитания в детском саду».. М., 1983г.
6. Е.В. Горшкова «Учимся танцевать. Путь к творчеству». М., 1993г.
7. А.В. Бондаренко «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». Киев, 1985г.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

2. Стрейчинг (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc>) 3. Силовые упражнения (планка, выпрыжки), см. видео. <https://www.youtube.com/watch?v=K40rF49LQhQ>
 - Позиции рук и ног в классическом танце (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=zm8TKbILs8Y>)
 - Первое Post de bras (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZvQXsEJhpbk>)

Литература, используемая при создании программы:

1. Амонашвили Ш. «Основы гуманной педагогики. Воспитание и развитие личности» Книга 10. – М.: Изд. Амрита-Русь, 2017
2. Барышникова Т. «АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий». – С-Петербург, 1996
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – С-Петербург 2000г.
4. Волконский С.М. «Выразительный человек: Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту), Изд. 4-е, стереотип. – М.: Ленанд,2018
5. Выготский Л.С. «Психология развития ребенка». – М. : ЭКСМО, 2004

Литература для обучающихся:

1. Дешкова И.П. «Энциклопедия балета для детей». – М., 1995
2. Красновская В.М. «История русского балета». – М.: Искусство, 1978
3. Худеков С.Н.» Всеобщая история танца». – М., 2008

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические. «КПД», эффективность таких методов-приемов в разно- и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам-действиям.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- Подражание образам окружающей действительности;
- Прием тактильно-мышечной наглядности;
- Наглядно-слуховой прием;
- Демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- Использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Беседа;
- Анализ и обсуждение;
- Словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- Прием раскладки хореографического па;
- Прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

Прием словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- Игровой прием;
- Детское «сотворчество»;
- Соревновательность и переплясность;
- Использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- Комплексный прием обучения;

- Выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);

- Фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- Прием пространственной ориентации;
- Развитие основных пластических линий;
- Музыкальное сопровождение танца как методический прием;
- Хореографическая импровизация;
- Прием художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и психолого-педагогический метод;

- Прием педагогического наблюдения
- Проблемного обучения и воспитания
- Прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- Прием воспитания подсознательной деятельности
- Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация)
- Педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка в средней группе (4-5 лет) обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ, повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов -метафор...).

Обучение танцу в старшей группе (5-6 лет) носит не только нагляднодейственный, но и исследовательский характер – с вкраплением абстрактных методов (заместителей реальности) – слова.

В подготовительной группе 6-7 лет происходит еще более яркий и интенсивный процесс рефлекторного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово (словесный метод). На этом возрастном этапе роль словесных приемов обучения танцу повышается. Они опираются на сознание детей (упражнение выполнит лучше и быстрее тот, кто слушает внимательнее, более собран внутренне и т.д.).

Тестовые задания

1. Стопы, осанка, баланс

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- шаги на полупальцах, пятках;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»); – подскоки;
- бег взмахом;
- высокий бег («лошадки»); – шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

2. Развитие выворотности

Упражнение 1. Бабочка

Упражнение 2. «Угол»

Упражнение 3. «Лягушка»

Упражнение 3. «Шнур»

-Развитие нижней выворотности.

Упражнение 4. «Выворотная складочка»

Упражнение 5. «Паучок»

3. История и элементы народно-сценического танца

- простой шаг с носка;
- прямой и боковой галоп;
- подскок;
- пропадание, упадание;
- дробные выстукивания
- «Притопы»
- «Елочка»
- «Ковырялочка»
- «Веребочка»
- «Моталочка»
- «Маятник»
- тест на тему «Народный танец»

4. Элементы классического танца

- demi grand plie
- battements tendus
- battements tendus jete

- rond-de-jamb- partter
- b. Fondu
- adajio
- grand battements
- arabtsque - por de bras - pas balance.

КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ. КАНИКУЛЫ В ТАНЦАХ» В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

Пояснительная записка.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», первые балеты...

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству.

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство многогранное, объединяющее действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Направленность программы - художественная.

Цель программы: Создание благоприятной среды для оздоровления и организации досуга детей в рамках школьных каникул с помощью искусства хореографии.

Задачи:

Воспитательные:

- Создать условия для адаптации ребенка к жизни в обществе. Воспитывать потребность в творческой реализации средствами хореографии.
- Содействовать развитию гражданственности и патриотизма, а также уважения к истории, традициям и культуре разных народов.
- Развивать моральные и волевые качества, а именно: выдержку и самообладание, настойчивость и упорство, целеустремлённость и самовоспитание.
- Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Развивающие задачи:

- Создать условия для развития способностей нестандартного, творческого решения поставленных задач.

- Создать условия для развития когнитивной сферы личности (любопытность, наблюдательность, память, воображение, внимание, мыслительную деятельность).
- Развивать художественный вкус.

Обучающие:

- Развивать у детей музыкально-ритмические навыки;
- Формировать навыки правильного и выразительного движения в танце;
- Развивать у детей навыки актерского мастерства.

2.4. Контрольно-оценочные материалы. Набор танцевальных элементов.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Материально-техническое оснащение необходимое для реализации программы в связи со спецификой дистанционного обучения необходимо – просторная комната:

- желательно зеркальная стена;
- электронные носители с WhatsApp. Программа адресована детям **4-7 лет.**

Срок реализации программы 24 часа - два раза в неделю по 2 академических часа.
Условия набора обучающихся в группу: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Формы и способы проверки результатов

Планирование программы

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Всего
1	Вводное занятие. Этикет танца, просмотр балета «Белоснежка и семь гномов» Ростовского музыкального театра https://www.youtube.com/watch?v=Kdf_K3qHECQ&feature=emb_err_woyt	2
2.	Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс.	2
3	Игра - начало театра. Актерское мастерство. https://www.youtube.com/watch?v=IvWNv58Gb9M	4
4	Партерная гимнастика https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=qrQ4TttoRnw&feature=emb_logo	2
5	Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц	2
6	Азбука классического танца.	2
7	Репетиционная постановочная работа.	8
	ВСЕГО ЧАСОВ	24

Содержание программы

1. Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Этикет танца. Практическая часть – изучение простейшего поклона.

2. Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс.

1. Разогрев.

Упражнения для разогрева:

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- шаги на полупальцах, пятках;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- подскоки;
- бег захлест;
- высокий бег («лошадки»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»);

2. Выполнение элементов детского фитнеса (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA>) 3.

Упражнений для укрепления мышц стоп (см видео https://www.youtube.com/watch?v=42AJGIQw_nI)

3. Игра - начало театра. Актерское мастерство.

- Топни ножкой. Хлопни ладошкой (развитие чувства ритма).
- Смешной хомячок. Подражаем животным (актерское мастерство).
- Упражнения на развитие мимики лица - Пластическая музыкальная импровизация

4. Партерная гимнастика.

- **Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава.**

- **Упражнение 2. «Прогиб».**

- **Упражнения для развития выворотности.** Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) наружу. Выворотность дает максимальную свободу движений ноги при максимальном соблюдении равновесия. У многих танцоров выворотное положение часто достигается не за счёт тазобедренного сустава, а за счет поворота ноги в коленном и голеностопном суставах. Это грубая ошибка, которая приводит к частым подвывихам и, в конечном счете, к травмам коленного и голеностопного суставов.

- **Развитие верхней выворотности.**

Упражнение 1. Бабочка

Упражнение 2. «Угол»

Упражнение 3. «Лягушка»

Упражнение 3. «Шнур»

-Развитие нижней выворотности.

Упражнение 4. «Выворотная складочка»

Упражнение 5. «Паучок»

5. Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.

1. Разогрев

2. Стрейчинг (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc>)

3. Силовые упражнения (планка, выпрыжки), см. видео.
<https://www.youtube.com/watch?v=K40rF49LQhQ>

4. Упражнений для укрепления мышц стоп (см видео)

5. Работаем с мышцами спины, ног, пресса и ягодиц

6. Азбука классического танца.

- Позиции рук и ног в классическом танце (см. видео

<https://www.youtube.com/watch?v=zm8TKbILs8Y>)

- Первое Post de bras (см. видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZvQXsEJhpbk>) 7.

Репитиционная-постановочная работа.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет.