

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 321

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 05.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МБДОУ – детский сад № 321
от 05.09.2024 № 49-о
Заведующий МБДОУ – детский сад №
321

С. М. Кошкина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Танцевально-ритмическая гимнастика
с элементами футбола и степ-платформ»**

Автор-составитель:

Битюгина Екатерина Алексеевна

Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| I | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Актуальность Программы | 3 |
| 1.2. | Направленность Программы | 6 |
| 1.3. | Цель и задачи Программы | 7 |
| 1.4. | Принципы реализации Программы | 8 |
| 1.5. | Сроки реализации Программы | 9 |
| 1.6. | Возрастные особенности обучающихся | 9 |
| 1.7. | Календарный учебный график | 11 |
| 1.8. | Планируемые результаты освоения Программы | 11 |
| 1.9. | Формы педагогической диагностики | 12 |
| II | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 17 |
| 2.1. | Учебный план Программы | 17 |
| 2.2. | Методическое сопровождение Программы | 17 |
| 2.3. | Комплексно-тематическое планирование | 26 |
| III | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 38 |
| 3.1. | Режим занятий, их продолжительность и периодичность | 38 |
| 3.2. | Кадровое обеспечение Программы | 38 |
| 3.3. | Материально-техническое обеспечение Программы | 38 |
| 3.4. | Список используемой литературы | 38 |

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность Программы

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста эмоционально-творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Актуальность хореографического образования

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Акцентирование внимания на индивидуальности и оригинальности движений поощряет детей к поиску новых возможностей, что полезно для развития креативного мышления (что переносится и во все другие сферы деятельности: общение, рисование, конструирование и т.д.). Использование различных материалов и предметов (например, воздушных шаров, мячей, скакалок) позволяет совершенствовать ловкость, точность, выразительность движений. Музыкально-ритмические движения, танцы — один из самых любимых видов детской деятельности, поскольку дети получают возможность выразить себя в движении. В данном виде деятельности развиваются не только музыкальные, и двигательные способности ребенка, осваиваются умения ориентироваться в пространстве («на себе», «от себя» и «от предмета или объекта»).

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса;

- значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Программа реализуется посредством Основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/, технологией по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной парциальной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Са – Фи - Дансе» /Танцевально-игровая гимнастика для детей/ Ж. Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

1.2. Направленность Программы – художественная.

Программа направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе занятий танцами.

Данная программа сориентирована на работу с детьми 5-7 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает:

освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов современных и народных танцев, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации:

развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение

реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель программы – всестороннее развитие ребенка, формирование разнообразных умений, способностей, физических качеств личности и творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, приобщение детей к танцевальному искусству.

Цель кружковых занятий - формирование у дошкольников основ танцевального творчества и приобщение детей к танцевальному искусству.

Задачи:

Образовательные:

Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.

Формировать навыки основных танцевальных движений.

Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.

Воспитательные:

Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми, воспитывать умения работать в паре, коллективе.

Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания

положительного эмоционального настроения

Развивающие:

Развивать творческие способности детей.

Развивать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивать воображение, фантазию, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.

Развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений; умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой.

Оздоровительные:

Координация и укрепление опорно-двигательного аппарата.

психологическое раскрепощение ребенка;

Укрепление здоровья детей.

1.4. Принципы реализации Программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо в повторяющиеся упражнения вносить некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

1.5. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на два учебных года. Этот период можно определить, как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и современного танцев.

Долгосрочность освоения программы определяется:
постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение программы;
процессами психического развития ребенка;
групповым характером освоения программы.

Занятия в танцевальном кружке проводятся с сентября по май, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год.

1.6. Возрастные особенности обучающихся

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Для разрядки чрезмерной возбудимости детей на занятиях хореографией, даются задания под музыку в жанре польки, исполняются движения - бег, подскоки, галоп, прыжки, игры в танцевальной форме, хореографический марафон и др.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

1.7. Календарный учебный график

| Содержание | Курс обучения (возрастная категория детей) | |
|--|--|--------------------------------------|
| | 1-й год обучения (5-6 лет) | 2-й год обучения (6-7 лет) |
| Начало учебного года | 01.09.2024 г. | 01.09.2024 г. |
| Окончание учебного года | 31.05.2025 г. | 31.05.2025 г. |
| Режим работы | Вторая половина дня | Вторая половина дня |
| Продолжительность учебного года (недель): | 35 | 35 |
| первое полугодие (кол-во недель) | 16 | 16 |
| второе полугодие (кол-во недель) | 19 | 19 |
| Продолжительность летних каникул | с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г. | с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г. |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней |
| Всего занятий в неделю | 2 | 2 |
| Продолжительность занятий | 25 мин | 30 мин |
| Продолжительность перерыва между занятиями | 10 мин | 10 мин |
| Учебная нагрузка в месяц количество/часов/ мин | 8/200мин | 8/240мин |
| Учебная нагрузка в год количество/часов/ | 72 | 72 |
| Количество занятий в первом полугодии | 32 | 32 |
| Количество занятий во втором полугодии | 40 | 40 |
| Сроки проведения педагогической диагностики (вводной/итоговой) | Вводная – сентябрь Итоговая - май | Вводная – сентябрь Итоговая – май |

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

1 год обучения (5-6 лет). По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владели навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд,

кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

2 год обучения (6-7 лет). После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

1.9. Формы педагогической диагностики

Показатели качества усвоения ребенком программного материала.

1. Музыкальность.

- Умение слушать и понимать музыку.
- Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
- Умение определять на слух музыкальные жанры.
- Чувство ритма.

2. Двигательные навыки.

- Координация движений.
- Ориентирование в пространстве.
- Точность выполнения танцевальных движений.
- Пластичность.

3. Эмоциональная сфера.

- Выразительность мимики и пантомимики.

4. Творческие проявления.

- Умение импровизировать под музыку.
- Умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

5. Коммуникативные навыки.

- Умение вести себя в паре.
- Умение вести себя в коллективе.

6. Проявление некоторых психических процессов.

- Память.

- Внимание.
- Подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии.5-6 лет

| Критерии | Высокий уровень | Средний уровень | Уровень ниже среднего |
|----------------------------|--|---|--|
| Музыкальность | <ol style="list-style-type: none"> 1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии 4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. 2. Не всегда двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой. 4. Не всегда чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается под музыку не в характере. 3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. 4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично. |
| Двигательные навыки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.» 3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Пластично двигается в медленном темпе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена. 2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками. 4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Двигается не пластично. |
| Эмоциональная сфера | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Творческие проявления | <p>1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.</p> | <p>1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу.</p> <p>2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движениях.</p> | <p>1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Не помогает придумывать танцевальные движения.</p> |
| Коммуникативные навыки | <p>1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции(танца).</p> <p>2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.</p> | <p>1. Не всегда правильно приглашает(проводит), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца).</p> <p>2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопится, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.</p> | <p>1. Не умеет правильно пригласить(проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию « партнер-партнерша» в композиции (танце).</p> <p>2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.</p> |
| Проявление некоторых психических процессов | <p>1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и</p> | <p>1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений.</p> <p>2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев.</p> <p>3. Понимает</p> | <p>1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога. | объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом. | 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога. |
|--|--|---|--|

Диагностические критерии. 6-7 лет

| Критерии | Высокий уровень | Средний уровень | Уровень ниже среднего |
|----------------------------|---|--|---|
| Музыкальность | <p>1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно.</p> <p>2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Ритмично выполняет движения под музыку.</p> | <p>1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов.</p> <p>2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.</p> <p>4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.</p> | <p>1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения.</p> <p>2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.</p> <p>3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Движения выполняет под музыку не ритмично.</p> |
| Двигательные навыки | <p>1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.</p> <p>2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.</p> | <p>1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.</p> <p>2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.</p> | <p>1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.</p> <p>2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет с трудом.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения.</p> <p>4. Мягко, плавно и музыкально. Выполняет движения руками в соответствующем контексте.</p> | <p>4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.</p> | <p>4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.</p> |
| <i>Эмоциональная сфера</i> | <p>1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.</p> | <p>1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.</p> | <p>1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.</p> |
| <i>Творческие проявления</i> | <p>1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции.</p> <p>2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.</p> | <p>1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций.</p> <p>2. Придумывает танцевальные движения по образцу.</p> | <p>1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений.</p> <p>2. Не может придумать танцевальные движения.</p> |
| <i>Коммуникативные навыки</i> | <p>1. Знает все основные положения « партнер-партнерша».</p> <p>2. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.</p> | <p>1. Неуверенно знает основные положения « партнер-партнерша».</p> <p>2. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.</p> | <p>1. Плохо знает основные положения « партнер-партнерша».</p> <p>2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам.</p> |
| <i>Проявление некоторых Психических процессов</i> | <p>1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца.</p> <p>3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.</p> | <p>1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога.</p> <p>3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.</p> | <p>1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками.</p> <p>3. Не может подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.</p> |

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план Программы

Учебно-тематический план (5-6 лет)

| месяц | разделы | кол-во занятий, часов |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| Сентябрь | Вводные занятия | 8 |
| Октябрь-декабрь | Музыкально-ритмические движения | 24 |
| Январь | Детские бальные танцы | 8 |
| Февраль | Элементы народного танца | 8 |
| Март-апрель | Элементы историко-бытового танца | 16 |
| Май | Элементы эстрадного танца | 8 |
| ИТОГО | | 72 |

Учебно-тематический план (6-7 лет)

| месяц | разделы | Направления (на выбор) | кол-во занятий, часов |
|-----------------|-------------------------|---|------------------------------|
| Сентябрь-ноябрь | Русский народный танец | - кадрили - русский лирический - хоровод | 24 |
| Декабрь-январь | Танцы народов мира | - итальянский (тарантелла) - цыганский - греческий - венгерский - восточный | 16 |
| Февраль-март | Современный танец | - рэп - хип- хоп | 16 |
| Апрель-май | Историко-бытовой танец. | - менуэт; - гавот - па-де-грас | 16 |
| ИТОГО | | | 72 |

2.2. Методическое сопровождение Программы

Методы обучения и воспитания

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: наглядный метод, практический метод, словесный метод, метод аналогий, импровизационный метод, игровой метод.

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Алгоритм занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

| Основные части | Основные задачи | Основные средства | Методические особенности |
|--|--|--|---|
| Подготовительная На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия. | Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма | Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; | Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. |
| Основная На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. | Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; | Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа. | Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | отработка композиций | | |
| Заключительная На эту часть отводится 5-10% общего времени. | Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. | Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. | Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают сосредоточить на них внимание на следующем занятии. |

Виды хореографических занятий

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

| п/п | Содержание обучения на занятии | Время (5-6 лет) | Время (6-7 лет) |
|-----|--|-----------------|-----------------|
| 1. | Поклон | 1мин. | 1мин. |
| 2. | Разминка | 4мин. | 4мин. |
| 3. | Партерный экзерсис | 5мин. | 5мин. |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 1мин. | 1мин. |
| 5. | Разучивание танцевальных движений, синхронность исполнения | 6мин. | 9мин. |
| 6. | Диагональ, разучивание кружений, вращений | 5мин. | 7мин. |
| 7. | Игра | 2 мин. | 2 мин. |
| 8. | Поклон | 1мин. | 1мин. |

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, мы предусматриваем определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

Этапы процесса обучения

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Требования к музыкальному сопровождению на занятиях хореографией

Основное положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции. Также музыка активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Она должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движениям. Как показывают исследования, мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц. И, наоборот, когда музыка раздражает - пульс учащается, сила сердечных сокращений становится слабее и работа мышц снижается.

Танец в сочетании с игрой помогает переработать напряжение чувств, а музыка способствует выражению радости и легкости исполнения движений. Мы хорошо знаем, что именно музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают у них веселое настроение, укрепляют жизненный тонус. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную хореографическую деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт.

Связь музыки с движением является важнейшей составной частью музыкального образования. Движение под музыку, танец и ритмика являются поэтому неотъемлемой частью физического развития и тесно связано с ним. Занятия музыкальным движением и танцами формирует правильную осанку, укрепляет весь опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как ловкость, координацию движений, мягкость и пластичность.

Известно много фактов об эффективном влиянии музыки на психофизический тонус человека, его внутреннюю силу, что, безусловно, является основой здоровья. Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

соответствие возрасту;

художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;

разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Музыкальное сопровождение на занятиях хореографией должно быть непрерывным, ритмичным и состоять из популярных мелодий. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом.

Ритм – временная организация музыкальных звуком, основанная на чередовании слабых и сильных ударений. Благодаря музыкальным средствам, ритм отмечается акцентами. В инструментальной музыке количество акцентов выделяют с помощью ударных инструментов. Подсчитав количество акцентированных звуков за единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить простые правила:

Музыка – хозяйка на занятиях, без неё не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;

Музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться;

Музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

Использование ИКТ на хореографических занятиях

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию информационно - коммуникационных технологий в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, руководителем кружка используются средства ИКТ соответствии с новыми Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

Знакомство детей с танцами народов мира;

Осуществляет просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;

Просмотр новых упражнений и техники их выполнения.

2.3. Комплексно-тематическое планирование

Комплексно – тематическое планирование. Первый год обучения (5-6 лет).

| Раздел | Дата, Тема занятий | Программное содержание | Задачи | Методы и приемы |
|------------------------|---|---|---|---|
| Вводное занятие | <u>Сентябрь.</u> «Встанем, дети, в круг» | Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием) Танец-игра «Ку-чи-чи» | <ul style="list-style-type: none"> · Формировать общую культуру личности ребенка; · вспомнить, закрепить материал прошлого года. · Формировать интерес к занятиям. · закрепить материал прошлого года. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |
| | | Игра «Скорый поезд» Игра «Давайте потанцуем» | <ul style="list-style-type: none"> · научить импровизировать. · Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. · Учить строить рисунки танца. · развить воображение, фантазию. · закрепить материал прошлого года. | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| Музыкально ритмические движения | <p><u>Октябрь.</u></p> <p>«Осенняя прогулка»</p> | <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки.</p> <p>Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)</p> <p>Разминка «В осеннем парке» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.</p> <p>Танец «Капризный зонтик»</p> | <p>формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Научить правильно исполнять движения.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.)</p> | <p>- Словесный;</p> <p>- Наглядно-зрительный;</p> <p>- Практический;</p> <p>- Игровой.</p> |
| | | <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «Заколдованный лес» Игра «Веселые капельки»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <p>Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>развить чувство ритма.</p> <p>формировать правильную осанку.</p> <p>повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>укрепить здоровье детей.</p> | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | <p><u>Ноябрь.</u></p> <p>«В гостях у Белоснежки»</p> | <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки.</p> <p>Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка», приставные шаги.</p> <p>Прыжки по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.)</p> <p>Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте.</p> <p>Танец «Есть на свете гномики»</p> <p>Игра «Строим дом для гномиков»</p> <p>Игра «Ведьма и Белоснежка»</p> <p>Игра «На лужайке» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <p>формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разогреть мышцы.</p> <p>Учить правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>Научить правильно исполнять движения.</p> <p>научить передавать заданный образ.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Развить чувство ритма.</p> <p>Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>формировать правильную осанку.</p> <p>повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и</p> | <p>- Словесный;</p> <p>- Наглядно-зрительный;</p> <p>- Практический;</p> <p>- Игровой.</p> |
|--|---|---|---|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | связок, нарастить силу мышц. укрепить здоровье детей. | |
| | <u>Декабрь.</u> «Лесные приключения» | Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.) Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Хоровод «Лебедушки» Игра «На лесной полянке» Игра «Вдоль пруда» Игра «Жучок-паучок» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. | <ul style="list-style-type: none"> · формировать правильное исполнение танцевальных шагов. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. · Учить правильной осанке при исполнении движений. · Научить правильно исполнять движения. · научить передавать заданный образ. Обучить детей танцевальным движениям русского танца. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · Обучить детей танцевальным движениям. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · научить перестраиваться из одного рисунка в другой. · научить передавать заданный образ. · развить артистичность и воображение. · научить слушать музыку, ее характер, темп. · научить импровизировать. | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - развить умение «держать» круг и интервалы. - эмоционально разрядить детей. - научить импровизировать. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, - улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей. | |
| Детские балльные танцы | <u>Январь.</u> «Путешествие в сказку» | <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.)</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны.</p> <p>Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук.</p> <p>Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения.</p> <p>Танец «Полька»</p> <p>Танец-игра «Джайв» Игра «Вот как мы умеем»</p> <p>Игра «Учитель и ученики» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развить координацию движений. - развить артистичность. - закрепить позиции рук, ног, | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · положение рук на талии. · формировать правильную осанку. · повысить гибкость суставов, · улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. · укрепить здоровье детей | |
| Элементы народного танца | <u>Февраль.</u> «Из бабушкиного сундучка» | <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».)</p> <p>Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка».</p> <p>Танец «Бабушкин сундучок»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. · Учить правильной осанке при исполнении движений. · Научить правильно исполнять движения. · научить передавать заданный образ. · Обучить детей танцевальным движениям русского танца. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · Обучить детей танцевальным движениям русского танца. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · закрепить пройденный материал. - развить музыкальность, чувство ритма. · научить ориентироваться в пространстве. | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | <p>Игра «Кто запомнил лучше всех»</p> <p>Игра «Тик - так»</p> <p>Игра «Шары и пузыри» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <p>формировать правильную осанку.</p> <p>повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p> | |
| <p>Детский бальный танец, элементы историко – бытового танца.</p> | <p><u>Март.</u></p> <p>«Мы собираемся на бал»</p> | <p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание- разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p> <p>Вальсовая дорожка, баланс, правый поворот, переходы в парах.</p> <p>«Вальс цветов» Менуэт</p> <p>Игра «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>Игра «Расточек»</p> <p>Игра «Ласточки, петухи и воробьи»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Научить правильно исполнять движения.</p> <p>научить передавать заданный образ.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развитие воображения, фантазии, артистичности.</p> <p>развить чувство ритма, музыкальность.</p> <p>формировать правильную осанку.</p> | <p>- Словесный;</p> <p>- Наглядно-зрительный;</p> <p>- Практический;</p> <p>- Игровой.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей | |
| | <p><u>Апрель.</u></p> <p>«Навстречу к солнцу»</p> | <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.) Разминка «Весеннее настроение» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.) Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба- ход вперед», «соло-поворот», положение в паре. Танец «Самба» Игра «Доведи меня» Игра «Дождик» Игра «Повторяем движения» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> | <ul style="list-style-type: none"> · формировать правильное исполнение танцевальных шагов. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. · Учить правильной осанке при исполнении движений. · Научить правильно исполнять движения. · научить передавать заданный образ. · Обучить детей танцевальным движениям. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · Обучить детей танцевальным движениям. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу. · развить чувство ритма, музыкальность. · развить внимание и память. · формировать правильную осанку. · повысить гибкость суставов, | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| | | | улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. укрепить здоровье детей. | |
| Элементы эстрадного танца | <u>Май.</u> «Веселая карусель» | Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.) Разминка «Карусельные лошадки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения, поднятие «по три раза». Руки – поднятие и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким поднятием колен.) Танцевальная композиция «Не детское время» Игра «Дискотека» Игра «Раз, два» | <ul style="list-style-type: none"> · формировать правильное исполнение танцевальных шагов. · Формировать умение ориентироваться в пространстве. · научить перестраиваться из одного рисунка в другой. · Разогреть мышцы. · Учить правильной осанке при исполнении движений. · Научить правильно исполнять движения. · научить передавать заданный образ. · Обучить детей танцевальным движениям. · Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. · развить творческие способности ребенка. - развить моторику. · Формировать умение слушать | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Наглядно-зрительный; - Практический; - Игровой. |
| | | Игра «Карусель» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. | <p>музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> · формировать правильную осанку. · повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. укрепить здоровье детей. | |

Комплексно – тематическое планирование. Второй год обучения (6-7 лет).

| Месяц | Темы | Задачи | Форма проведения. | Методы и приемы |
|------------------------|-------------------------------|--|--|---|
| Сентябрь-ноябрь | Русский народный танец | <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с русским народным музыкальным творчеством, костюмами, бытом, обрядовыми традициями; - Выучить основные движения русской пляски; - Работать над координацией движений, ориентированием в пространстве; - Развивать чувство ритма; - Формировать правильную осанку; - Учить детей взаимодействовать в коллективе; - Работать над синхронностью движений; - Продолжать развивать творческую фантазию, проявлять собственную индивидуальность. | <ul style="list-style-type: none"> - Практическое занятие; - Открытое занятие для родителей и педагогов нашего ДОУ | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядно-слуховой (слушание музыки по теме, использование иллюстраций, презентаций для лучшего представления о стиле, жанрах); - Наглядно- зрительный (Показ педагогом правильного исполнения движений); - Словесный (объяснение, беседа, диалог); - Игровой (музыкальные игры по теме урока для развития творческой инициативы и фантазии, а так же для сплочения коллектива); - Практический (разучивание движений и элементов исполнения танца целиком). |
| Декабрь-январь | Танцы народов мира | <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с танцами некоторых народов мира; - Дать понятия о танцевальном стиле, жанрах, особенностях музыки, костюмах данного танца; - Разучить основные движения выбранного танца; - Побуждать участвовать в придумывании сюжета и рисунка танца; - Воспитывать терпимость и тактичность по отношению друг к другу; | - Практическое занятие. | <ul style="list-style-type: none"> - Словесный; - Слуховой; - Наглядно-зрительный; - Практический |

| | | | | |
|---------------------|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать танцевальное ансамблевое чувство; - Продолжить работу над улучшением танцевальной мимики, осанкой, правильной постановкой рук и ног; - Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, внимание, координацию движений, выносливость детей; - Поощрять творческую инициативу. | | |
| Февраль-март | Современный танец | <ul style="list-style-type: none"> - Дать понятие о современном танце, стилях, направлениях, музыке нашего времени; - Разучить основные движения выбранного танцевального направления; - Развивать скорость реакции, четкость, ритмичность, синхронность в движении; - Побуждать активно участвовать в составлении сюжета, рисунка танца, придумывать собственные движения; - Совершенствовать танцевально-исполнительские навыки; - Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. - Воспитывать выдержку, терпимость к товарищам. - Воспитывать танцевальную и общую культуру. | - Практическое занятие. | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный; - Словесный; - Практический; - Игровой |
| Апрель-май | Историко-бытовой танец. Повторение пройденного. | <ul style="list-style-type: none"> - Дать понятие об историко-бытовых танцах, разновидностях и стилевых особенностях, костюмах, музыке; - Разучить основные движения выбранного танца; - Учить передавать в движении стилевые особенности эпохи; - Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения; - Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой; - Учить четко видеть рисунок танца, точно | <ul style="list-style-type: none"> - Практическое занятие; - Открытое занятие для родителей и педагогов; - Итоговый концерт для родителей. | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный; - Словесный; - Практический. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве; - Учить «быть в образе» во время танца; - Воспитывать устойчивое желание заниматься танцевальной деятельностью. | | |
|--|--|--|--|--|

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий, их продолжительность и периодичность

Занятия проводятся по подгруппам 10-15 человек 2 раза в неделю: для детей – 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут, во время которых проводится проветривание.

Таким образом, в каждой возрастной группе проводится по 2 занятия в неделю.

3.2. Кадровое обеспечение Программы

Танцевальный кружок «Арабески» ведет педагог дополнительного образования.

Образование – среднее профессиональное профильное

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия проходят в отдельном музыкальном зале, оснащенного зеркалами.

Оборудование для реализации Программы:

- скакалки;
- мячи;
- ленты;
- обручи;
- элементы костюмов;
- реквизиты к танцам;
- костюмы;
- спортивная форма;
- балетки или чешки.

Руководитель кружка использует в своей работе: музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий; видеозаписи разнообразных танцевальных движений, а также мультимедийную систему.

3.4. Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
2. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду, Москва, 1985.
3. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008.
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва: Айрис Пресс, 1999.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166491

Владелец Кошкина Светлана Михайловна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025