

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Основы хореографии»
для детей 5- 7 лет в группах развивающего обучения.**

Срок реализации программы: 2 года.

Автор-составитель:
Муравьева Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования.

2014 - 2015 год

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В то же время, в возрасте от 5 до 7 лет закладываются основы нравственного и эстетического мироощущения человека.

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, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа разработана в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения танца и составлена на основе авторских программ: Танцевально – игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ», Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Хореография в детском саду «Танцевальная мозаика», Слуцкая С.Л., Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Основной целью занятий хореографией является пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство детей с танцевальной культурой своего народа и народов других стран; развитие образного мышления и воображения.

Основной задачей занятий является формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Содержание: Программа содержит упражнения на развитие ритма, координации; элементы партерной гимнастики; танцевальные этюды и композиции; азбуку классического, народного и бального танцев, основы танца модерн, знакомит детей с историей танца и его национальными особенностями.

Примечания: Программа обучения по «Основам хореографии» предусматривает занятия с детьми 2 раза в неделю по 30 минут. Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей 5-7 лет. Программа дана по годам обучения, хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий по танцам, границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народно-сценического танца. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Весь процесс обучения построен на игровом методе проведения занятий, так как он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Процесс обучения происходит очень динамично со сменой различных ритмов и танцев, импровизацией движений и танцевальных игр.

Учитывая отсутствие у основной массы детей ярко выраженных способностей и достаточного уровня физической подготовки, программа первого года обучения предусматривает большое количество упражнений, укрепляющих мышечный аппарат и вырабатывающий правильную осанку. Наряду с этим включаются упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие.

Значительная часть программы 1-го года обучения посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, знакомство с некоторыми рисунками танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве, что подготавливает детей к исполнительской деятельности. Наряду с этим в программу включены сюжетные, игровые и народные танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актёрское мастерство.

К концу учебного года дошкольники должны овладеть рядом знаний, умений и навыков:

- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- овладеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
- овладеть правильными позициями ног и положением рук;
- уметь исполнить движения и танцевальные композиции хоровода, народных плясок.

Календарное планирование по хореографии

Первый год обучения

Месяц	№ урока	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь - Октябрь	1 – 12	Музыкально-ритмические занятия.	6
Октябрь - Ноябрь	13 – 18	Элементы основ классического танца.	6
Ноябрь	19 – 24	Элементы историко-бытового и бального танца.	6
Ноябрь - Декабрь	25 – 30	Элементы народно-сценического танца.	6
Декабрь - Январь	31 – 36	Музыкально-ритмические занятия.	6
Январь	37 – 42	Элементы основ классического танца.	6
Февраль	43 – 48	Элементы историко-бытового и бального танца.	6
Февраль - Март	49 – 54	Элементы народно-сценического танца.	6
Март - Апрель	55 – 60	Музыкально-ритмические занятия.	6
Апрель	61 – 66	Элементы основ классического танца.	6
Апрель – Май	67 – 72	Элементы историко-бытового и бального танца.	6
Май	73 - 78	Элементы народно-сценического танца.	6

Второй год обучения

Месяц	№ урока	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь	1 - 6	Музыкально-ритмические занятия; историко-бытовой и бальный танцы.	6
Сентябрь - Октябрь	7 – 12	Элементы народно-сценического танца.	6
Октябрь - Ноябрь	13 – 18	Элементы основ классического танца.	6
Ноябрь	19 – 24	Музыкально-ритмические занятия.	6
Ноябрь - Декабрь	25 – 30	Историко-бытовой и бальный танцы.	6
Декабрь - Январь	31 – 36	Элементы народно-сценического танца.	6
Январь	37 – 42	Элементы основ классического танца.	6
Февраль	43 – 48	Элементы танца модерн.	6
Февраль - Март	49 – 54	Элементы историко-бытового и бального танцев.	6
Март - Апрель	55 – 60	Элементы народно-сценического танца.	6
Апрель	61 – 66	Элементы танца модерн.	6
Апрель – Май	67 – 72	Элементы основ классического танца.	6
Май	73 - 78	Элементы танца модерн.	6

Поурочное планирование

Первый год обучения

Месяц	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.Музыкально-ритмические занятия.			
Сентябрь - Октябрь	1,2	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра (для закрепления строевых действий). Общеразвивающие упражнения. Игропластика: упражнение для развития мышечной силы в образных двигательных действиях. Игра по станциям.	2
	3,4	Строевые упражнения. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Комбинированные упражнения в стойках. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. Игропластика: упражнение для развития мышечной силы в образных двигательных действиях. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	5,6	Строевые упражнения. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Построение по ориентирам. общеразвивающие упражнения. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	7,8	Строевые упражнения: построение в шеренгу; перестроение из шеренги. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	9,10	Сюжетный урок: «Путешествие на Северный полюс».	2
	11,12	Закрепление пройденного материала. Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц. Подготовка танца к осеннему празднику.	2
2. Элементы основ классического танца.			
Октябрь - Ноябрь	13,14	Экзерсис на середине зала. 1. Точки зала – по методике А.Я. Вагановой. 2. Положение en face. 3. Подготовительное положение рук. 4. Повороты головы на ½.	2
	15,16	Экзерсис на середине зала. 1. Позиция рук 1,3. 2. Повороты головы на ¼.	2
	17,18	Закрепление пройденного материала. Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2
3.Элементы историко-бытового и бального танца.			
Ноябрь	19,20	Шаг бытовой и легкий танцевальный шаг. Положение корпуса головы, плеч, рук, ног. Определение направлений исполнителей в бальном танце относительно площадки танцевального зала, относительно друг друга (понятия: по линии танца,	2

		против линии танца). Элементы танца «Ку-ка-ре-ку».	
	21,22	Разучивание специфических положений рук в историко-бытовом танце. Композиция танца «Ку-ка-ре-ку». Разучивание элементов танца «Хлопушки».	2
	23,24	Повторение и закрепление полученных знаний. Свободная композиция: танец «Хлопушки». Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжения.	2
4. Элементы народно-сценического танца.			
Ноябрь - Декабрь	25,26	Экзерсис на середине зала. 1. Поклон. 2. Положение рук. 3. Ходы и основные движения: простой ход.	2
	27,28	Экзерсис на середине зала. 1. Руки раскрыты в сторону. 2. Боковой ход «гармошка». 3. Положение рук и простые ходы (в сольных танцах) на примере прибалтийских танцев.	2
	29,30	Закрепление пройденного материала. Подготовка танца к новомуднему празднику.	2
5. Музыкально-ритмические занятия.			
Декабрь - Январь	31,32	Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно». Ритмический танец. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	33,34	Строевые упражнения. Танцевально ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	35,36	Сюжетный урок «Пограничники».	2
6. Элементы основ классического танца			
Январь	37,38	Экзерсис у станка (движения выполняются лицом к палке). 1. Постановка корпуса (ноги в свободном положении). 2. Понятия рабочая и опорная нога. 3. Позиция ног 1,2 (при относительной выворотности ног). 4. Постановка корпуса в 1,2 позиции. 5. Demi-plie в 1-й позиции. 6. Battement tendu в 1-й позиции (в сторону). Экзерсис на середине зала. 1. Позиции рук 2.	2
	39,40	Экзерсис у станка. 1. Позиция ног 3. 2. Постановка корпуса в 3-й позиции. 3. Battement tendu в 1-й позиции (вперед, назад). 4. Перегиб корпуса в сторону. Экзерсис на середине зала. 1. Галоп. 2. Раскладка pas польки.	2

		3. Allegro: temps leve sauté (лицом к палке в 1-й позиции).	
	41,42	Повторение пройденного материала. Вспомогательные корригирующие упражнения по исправлению недостатков осанки.	2
7.Элементы историко-бытового и бального танцев.			
Февраль	43,44	Позиции рук. Позиции ног. Положение партнеров: лицом в разных направлениях. Простые шаги с вынесением ноги на каблук, шаги в повороте, «пртивоход».	2
	45,46	Demi-plié. Pas галопа. Pas польки (в раскладке). Разучивание элементов танца «О-па-па».	2
	47,48	Закрепление полученных знаний. Вспомогательные корригирующие упражнения.	2
8.Элементы народно–сценического танца.			
Февраль - Март	49,50	Экзерсис у станка. Demi-plié (плавное) по невыворотным позициям. Экзерсис на середине зала. 1. Положение рук в парах. 2. Движение рук с платком. 3. Переменный ход.	2
	51,52	Экзерсис у станка. Battement tendu с переходом ноги с носка на каблук. Экзерсис на середине зала. 1. Боковой шаг и шаркающий шаг. 2. Положение рук в парах в массовых прибалтийских танцах. 3. Шаги с подскоком, галоп.	2
	53,54	Повторение пройденного материала. Подготовка танца к весеннему празднику.	2
9. Музыкально-ритмические занятия.			
Март - Апрель	55,56	Строевые упражнения: построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам; перестроение из одной колонны в две; размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	57,58	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет-небольшими прыжками с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально- ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	2
	59,60	Сюжетный урок «Путешествие в спортландию».	2
10. Элементы основ классического танца.			
Апрель	61,62	Экзерсис у станка. 1. Passé par terre.	2

		2. Перегиб корпуса в перед. Экзерсис на середине зала. Pas польки.	
	63,64	Экзерсис у станка. Releve на полупальцах (в невыворотных позициях). Экзерсис на середине зала. Allegro: temps leve sauté в 1-й позиции.	2
	65,66	Повторение пройденного материала. Вспомогательные корректирующие упражнения на улучшение выворотности ног. Упражнения для формирования стопы.	2
11. Элементы историко-бытового и бального танца.			
Апрель - Май	67,68	Pas польки. Падеграс. Разучивание упражнений в построении колоннами и в шахматном порядке. Элементы танца «Берлинская полька».	2
	69,70	Pas полонеза. Композиция «Берлинская полька».	2
	71,72	Повторение пройденного материала. Композиция полонеза.	2
12. Элементы народно–сценического танца.			
Май	73,74	Экзерсис у станка. Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления. Экзерсис на середине зала. 1. «Ковырялочка» (в раскладке). 2. «Моталочка». 3. Хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу. 4. Упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и наружу, щелчки пальцами, волнообразные движения).	2
	75,76	Экзерсис на середине зала. 1. «Ковырялочка». 2. Подготовка к «дробям». 3. Элементы узбекского танца.	2
	77,78	Повторение пройденного материала. Узбекское port de bras сидя на полу на коленях.	2

Поурочное планирование

Второй год обучения

Месяц	№ урока	Тема	Кол-во часов
1. Музыкально-ритмические занятия ; историко-бытовой и бальный танцы.			
Сентябрь	1,2	Танцевальная композиция соло и в паре, состоящее из разученных ранее шагов. Разучивание элементов современного бального танца «Смени пару».	2
	3,4	Pas eleve. Реверансы. Элементы польки. Композиция танца «Полька тройками».	
	5,6	. Вспомогательные и корригирующие упражнения.	
2. Элементы народно–сценического танца.			
Сентябрь - Октябрь	7,8	Экзерсис у станка. 1. Demi-plie (резкое) в невыворотных позициях. 2. Battement tendu. Экзерсис на середине зала. Изучение элементов русского танца: поклоны; простой дробный ход; движение рук (перевод из стороны в сторону).	
	9,10	Экзерсис у станка. Battement tendu (держась одной рукой за планку) – движение каблучное. Экзерсис на середине зала. Ходы и основные движения русского танца : беговой шаг с отбрасыванием ног на зад; «ковырялочка».	
	11,12	Повторение пройденного материала. Port de bras либо этюд(соло) на материале русского танца.	
3. Элементы основ классического танца.			
Октябрь - Ноябрь	13,14	Экзерсис у станка (лицом к палке). 1. Повторение пройденного на первом году обучения 5. Понятия en dehors, en dedans. Экзерсис на середине зала. 1. Переход рук из одной позиции в другую. 2. Наклоны головы. 3. Allegro: temps leve sauté во 2-й позиции.	2
	15,16	Экзерсис у станка. 1. Demi-plie во 2-й позиции. 2. Battement tendu с demi-plie 1-й позиции (в сторону). 3. Battement tendu в 1-й позиции 9в сторону). Экзерсис на середине зала. 1. Положение epaulement. 2. Повороты головы (¼, ½ поворота). 3. Allegro: temps leve sauté во 3-й позиции.	2
	17,18	Повторение пройденного материала. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Подготовка танца к осеннему празднику.	2
4. Музыкально-ритмические занятия.			
Ноябрь	19,20	Игроритмика: передача ритмического рисунка, отражение в движении характера музыки, движение отмечающее начало такта.	2
	21,22	Игроритмика: «Путешествие в веселом автобусе».	2

	23,24	Повторение и закрепление полученных знаний. Свободная композиция. Вспомогательные и корректирующие упражнения на напряжения.	2
5. Историко-бытовой и бальный танцы.			
Ноябрь - Декабрь	25,26	Pas degage. Элементы танца «Бранль2, композиция. Элементы танца «Веселая пара».	2
	27,28	Закрепление пройденного материала. Вспомогательные и корректирующие упражнения.	2
	29,30	Подготовка танца к зимнему празднику.	2
6. Элементы народно–сценического танца.			
Декабрь - Январь	31,32	Экзерсис у станка. 1. Demi-plie (плоавное и резкое) в относительно выворотных позициях. 2. Battement tendu с работой пятки опорной ноги. Экзерсис на середине зала. Элементы танцев Поволжья (Калмыкия); ходы и основные движения.	2
	33,34	Экзерсис у станка. 1. Вынесение ноги на каблук с работой пятки опорной ноги (лицом к палке). 2. Подготовка к веревочке (лицом к палке). Экзерсис на середине зала. Элементы танцев Поволжья (Калмыкия): положение рук в парных и массовых танцах; ходы и основные движения.	2
	35,36	Повторение пройденного материала. Этюд на материале калмыцкого танца.	2
7. Элементы основ классического танца.			
Январь	37,38	Экзерсис у станка (движения выполняются лицом к палке). 1. Demi-plie в 3-й позиции. 2. . Battement tendu в 3-й позиции (в сторону). 3. Demi-rond de jambe par terre (на ½ круга en dehors). 4. Battement jete в 1-й позиции (вперед). Экзерсис на середине зала. 1. 1 port de bras. 2. Allegro: pas echappe во 2-ю позицию.	2
	39,40	Экзерсис у станка. 1. Battement tendu в 3-й позиции (вперед). 2. Battement jete в 1-й позиции (назад). 3. Sur le cou-de-pied (условное спереди, основное сзади). Экзерсис на середине зала. 1. Pas couru. 2. Allegro changement de pied (лицом к палке)	2
	41,42	Повторение пройденного материала. Корректирующие упражнения для развития танцевального шага.	2
8. Элементы танца модерн.			
Февраль	43,44	Изучение параллельных позиций (2и 4). Положение рук в танце модерн(на талии, с отведенными назад локтями). Release лежа на полу, в одном направлении. Plie (demi) как в относительно выворотных, так и в невыворотных позициях.	2

	45,46	Положение рук с фиксацией на грудной клетке. Release лежа на полу в двух направлениях одновременно. Contractions в положении стоя: основное; боковое.	2
	47,48	Закрепление пройденного материала в комбинациях с различным ритмическим рисунком.	2
9. Элементы историко-бытового и бального танцев.			
Февраль - Март	49,50	Pas balance (в раскладке). Элементы старинного французского танца-гавота. Элементы массового бального танца «Греческий хоровод».	2
	51,52	Pas balance. Элементы менуэта. Элементы танца «Вару-Вару».	2
	53,54	Повторение пройденного материала. Подготовка танца к весеннему празднику.	2
10. Элементы народно-сценического танца.			
Март - Апрель	55,56	Экзерсис у станка. 1. Flic-flac (лицом к палке). 2. Простейшие дробные выстукивания, характерные для русского танца. Экзерсис на середине зала. 1. Положение рук в массовых русских танцах. 2. Боковой ход «припадание». 3. «Молоточки», «моталочка».	2
	57,58	Экзерсис у станка. Упражнения для мальчиков («разножка», полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук, присядка «мячик»). Экзерсис на середине зала. 1. Хлопки и хлопучки (мальчики). 2. Дробные ходы.	2
	59,60	Повторение пройденного материала. Развернутый танцевальный этюд на материале русского танца.	2
11. Элементы танца модерн.			
Апрель	61,62	Положение рук в танце модерн. Release в положении стоя во весь рост. Contraction в положении лежа, сидя: в поясничном отделе.	2
	63,64	Contraction (комбинации). Isolation: работа головы.	2
	65,66	Объединение изученных движений в комбинации.	2
12. Элементы основ классического танца.			
Апрель - Май	67,68	Экзерсис у станка. 1. Battement tendu в 3-й позиции (назад). 2. Demi-rond de jambe par terre (на ½ круга en dehors). 3. Releve lent на 45 градусов (в сторону). 4. Pase de lance. Экзерсис на середине зала. 1. 2 port de bras. 2. Changement de pied.	2
	69,70	Экзерсис у станка. Battement releve lent на 45 градусов (назад, вперед). Экзерсис на середине зала. 1. Pas balance. 2. Полуоборот в 3-й позиции.	2
	71,72	Повторение пройденного материала.	2

13. Элементы танца модерн.			
Май	73,74	Release в положении стоя на коленях. Contraction в сочетании с release. Isolation: работа плеч; работа ног.	2
	75,76	Isolation: бедра комбинирование различных приемов. Port de bras.	2
	77,78	Объединение изученных движений в комбинации. Подготовка танца к выпускному балу.	2