

Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северный парк»
Томского района

Ул. Анны Ахматовой (Северный мкр), дом 9, д. Киселовка, Томский район, Томская область, 634508,
тел. 8 9069500717 E-mail: sadsevernyk@mail.ru
ОКПО 20788415 ИНН/КПП 7014063388/701401001 ОГРН 1177031089278

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ
Н.А. Филимоненко
2018г.

Рабочая программа по хореографии
«СВЕТЛЯЧКИ»
(возраст детей от 3 до 7 лет)

Составитель: педагог дополнительного образования – хореограф
Исакова О.А.

Томский район 2018 г.

Пояснительная записка,

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Светлячки» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем 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. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение граммоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа «Светлячки» рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: 2-ая младшая группа – 15 минут, средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин.

Цель – приобщение детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Развитие творчества, пластики, умение передавать образ через ритмические упражнения под музыку.

Задачи:

1. **обучающая** - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – балльного танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. **развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. **воспитательная** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда илут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бываюот танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерный экзерсис — это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементами перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Светлячки».

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность. А из народных комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

7. Балльный танец.

В раздел «Балльный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, рат польки, рат вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий балльным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Полонез».

Тематический план Вторая младшая группа

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

Тематическое планирование.

№ п/п	
1.	Вводное занятие.
2.	Партерная гимнастика: <ul style="list-style-type: none">- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;- упражнения для исправления осанки;- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве: <ul style="list-style-type: none">- игра «Найди свое место»;- простейшие построения: линия колонка;- простейшие перестроения: круг;- сужение круга, расширение круга;- интервал;- различие правой, левой руки, ноги, плеча;- повороты вправо, влево;- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);- движение по линии танца, против линии танца.
4.	Упражнения для разминки: <ul style="list-style-type: none">- повороты головы направо, налево;- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;

	<ul style="list-style-type: none"> - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводи правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Лопельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. - игра «Рыбки плавали, ныряли...» - игра «Мы веселые мартышки» - игра «Повторяй и приседай»
5.	<p><u>Музыкально-ритмическое воспитание</u></p> <p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Танцевальные элементы и элементы хореографии.</p> <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. Положение и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладонка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. Положение и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);

	<ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковьярлячка»; - поклон в русском характере (без рук).
7.	<p>Танцевальные этюды, танцы: Танцевальный этюд «Ну-ка повторай-ка!», «Выхожу на сцену», «Светлячки».</p>
8.	Подготовка к итоговому открытому занятию.

Средняя группа.

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<p>1. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - telleve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2, 1/4, 1/8); - demi-plie по 1 невыворотной позиции; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
2.	<p>Народный танец :</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные;

- руки перед грудью – «полочка»;
- «пригласение».

3. Положение рук в паре:

- «лодочка» (поворот по руке);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

4. Движения ног:

- шаг с пятки в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковьярлочка» с двойным и тройным притопом;
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

5. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;

	<ul style="list-style-type: none"> - «Корзиночка»; - «Ручеек»; - «Змейка». <p>6. Танцевальные комбинации.</p>
3.	<p>Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на носках по кругу по парам лицом вперед. - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; - «Боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. <p>3. Положения рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «Корзиночка». <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
4.	<p>Этюды:</p> <p>«Ладони», «Тюники», «Зонтики»</p>
5.	<p>Подготовка к итоговому открытому занятию.</p>

Старшая группа.
(занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<p>Народный танец:</p> <p>1. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>2. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - шаркающий шаг (подушечками по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «Ковырялочка» (с прыжком, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком;

	<ul style="list-style-type: none"> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблук (на месте или с отходом назад); - прыжок с поджатыми; <p><u>(мальчики):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - присядка «мячик» - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользящий хлопок по бедру, по голени; - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусятный шаг». <p>3. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соскок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте). <p>4. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ворота»; - «карусель». <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
<p>2.</p>	<p><u>Балльный танец:</u></p> <p>1, Поклон,</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <p><u>Полька:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рат польки (по одному, по парам); - рат польки в сочетании с подскоками; - «тик» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). <p><u>Вальс:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рат вальса (по одному, по парам); - рат balance (на месте, с продвижением вперед, назад). <p><u>Полонез:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рат полонеза; - рат полонеза в парах по кругу. <p>3. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах по парам лицом вперед - легкий бег по парам на полупальцах по кругу . <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
<p>3.</p>	<p><u>Танцы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Бьют часьд»; - «Колыбельная»;

	<ul style="list-style-type: none"> - «Ладшки»; - «Буратино»; - «Трамвайчик».
4.	Подготовка к итоговому открытому занятию.

Подготовительная группа.
(занятия 2 раза в неделю)

Тематическое планирование.

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<p>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</p>
2.	<p>Классический танец:</p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное движение рук в основной позиции (port de bras) <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу. (demi-plié) ; - отведение и приведение ноги в танцевальном движении. (battement tendu); - положение руки (passé); - подъем на полупальцы (relevé). <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
3.	<p>Народный танец:</p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>3. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - кадрилиный шаг с каблукка; - шаркающий шаг (каблукком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковьярялочка» (с приподом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком;

	<ul style="list-style-type: none"> - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблук (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; (девочки): - вращение на полупальцах; (мальчики): - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полокочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользкий хлопок по бедру, по голени; - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусиный шаг». <p>4. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соскок на две ноги лицом друг к другу; - дружинный шаг под ручку (в повороте). <p>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «воротца»; - «карусель». <p>5. Танцевальные комбинации.</p> <p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <p>Полвка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рат полвки (по одному, по парам); - рат полвки в сочетании с подскоками; - «шпик» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). <p>Вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рат вальса (по одному, по парам); - рат balance (на месте, с продвижением вперед, назад). <p>Полонез:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рат полонеза; - рат полонеза в парах по кругу. <p>Рок-н-ролл:</p>
4.	

	<ul style="list-style-type: none"> - основное движение – «рок-н-ролл»; - открывание ноги с точкой вперед, в сторону, с продвижением вперед, назад, с поворотом; - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны. <p>3. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину; - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта). <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
5.	Этюды:
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
7.	Итоговое контрольное занятие.
8.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО:	
72 часа.	

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб. 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.