



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №384 имени Д.К. Корнеева»

121353, г. Москва, Беловежская ул., 67 • тел/факс (495) 735-35-31 • 384@edu.mos.ru • sch384.mskobr.ru
ОКПО 14292897, ОГРН 5137746241034 • ИНН 7731462620/КПП 773101001

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
протокол № 1

«31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ Школа № 384

Морозов И. И.

«31» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по хореографии**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Таранец Светлана Ивановна
Педагог дополнительного образования

Москва-2017

Содержание программы

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	3
Структура занятия.....	4
Перспективный план	5-7
Прогнозируемые результаты	7
Методы выявления достигнутых результатов	8
Контроль за самочувствием детей	9
Требования к подбору музыки	9
Требования к подбору движений	10
Критерии определения доступности музыки и движений	10
Материально – технические условия реализации программы ...	11
Работа с родителями	11
Литература	12

Пояснительная записка к образовательной программе по хореографии

Музыкально – ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а так же те психологические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность программы – художественная. Большое внимание уделяется психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Особенностью этой программы является то, что ее можно постоянно обновлять, вносить новые движения и упражнения. Разработка репертуара – это бесконечный процесс и для меня, как для педагога, важно не только постоянное пополнение своего багажа, а умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на конкретных детей, а также на цель и задачи их развития.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений и выявление индивидуального стиля деятельности.

В качестве музыкального сопровождения используются целостные произведения. Идя от простого к сложному, от детских песен к произведениям композиторов – классиков, ребенок приобщается к миру прекрасного, постигает сложный мир чувств и образов.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы в том, что она развивает внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, фантазии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6 – 7 лет.
Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год.
Работа с детьми по программе проводится в форме фронтальных индивидуальных занятий во второй половине дня.

Учебный план составлен в соответствии с максимально допустимым объемом времени продолжительности занятий по нормам СанПиНа

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

В связи с целью программы сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

Задачи воспитания и обучения детей

- 1. Развитие музыкальности:** развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер; развитие музыкального слуха, чувства ритма; развитие музыкальной памяти; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству танца.
- 2. Развитие двигательных качеств и умений:** развитие ловкости, точности, координации движений; развитие гибкости, пластичности, выносливости; формирование правильной осанки; развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- 3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:** развитие воображения и фантазии, способности к импровизации.
- 4. Развитие и тренировка психических процессов:** развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- 5. Развитие нравственно -коммуникативных качеств личности:** воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения вести себя в группе во время движения; формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Структура занятия

Вводная часть.

Разминка – разучивание основных движений (шаги на полупальцах, легкий бег, топающий шаг, спортивный шаг, высокий шаг, маршевый шаг. подскоки и т. д.), позиции ног и рук, прыжки, бег, упражнения для рук, упражнения для головы.

Основная часть .

Разучивание движений к танцам. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Постановка танца (соединение разученных движений, композиция танца (разучивание танцевальных рисунков: линия, круг, колонна цепочка, построение в рассыпную, дорожки и т. д.))

Заключительная часть.

Упражнения для развития гибкости (партерный экзерсис), упражнения с предметами.

Творческие задания (придумать движение к определенному образу)

Танцевальные игры.

В первые 1-2 месяца обучения (сентябрь, октябрь) берутся более простые движения и упражнения, далее , в течение 3,4,5 месяца обучения (ноябрь, декабрь, январь) движения и упражнения усложняются, в связи с тем, что ребенок физически крепнет, становится более подвижным.

В следующие месяцы обучения(февраль, март, апрель, май) берутся самые сложные движения и упражнения, соответствующие уровню танцевального развития детей 6 -7 лет.

Перспективный план

Программное содержание

(дети 6-7 лет). Сентябрь-октябрь

Разминка. Маленькое и большое приседание, подъем на полупальцы по 1 позиции, батман тандю- выведение ноги на носок вперед, в сторону и назад.

Ритмические навыки. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

1. Работа над техникой движений. Шаги на полупальцах, легкий бег, шаги с пятки на всю стопу, широкий бег, легкие прыжки, упражнения для рук и головы.
2. Разучивание новых движений. Хороводный шаг, тройной шаг, тройные притопы, каблучный шаг, энергичный бег, пружинка простая и с поворотами корпуса, мягкие руки («крылья птиц»).
3. Работа над пространственной ориентацией. Построение в шахматном порядке; движение по кругу, сохраняя расстояние; работа парами; движение в паре по кругу.
4. Разучивание танцев. «Разноцветная осень» муз.Т. Морозовой «Осенняя песенка», «Танец грибов» муз. сопровождение «Веселые грибы», «Полька» музыка Штрауса «Полька-Пиццикато».
5. Упражнения для развития гибкости. «Дотянись до пола», «кошечка», «кораблик», «лягушка», наклон корпуса назад.
6. Творческие задания. «Осенние листья» муз. сопр. «Французская песенка», «Ручеек» муз. сопр. «Весело журчит ручей», «Журавли» муз. сопр. Музыка Мусоргского «Серенада».

Ноябрь-декабрь

1. Разминка. Приседание маленькое и большое, подъем на полупальцы по 2и 3 позиции, поочередный подъем пяток.
Ритмические навыки. Отмечать в движении музыкальные фразы, простой и более сложный ритмический рисунок.
2. Работа над техникой движений. Энергичный бег- умение бежать стремительно, высоко поднимая ноги; лошадки- перескоки с ноги на ногу; притопы с простым и более сложным ритмическим рисунком.
3. Разучивание новых движений. Ковырялочка, основной шаг польки, основной шаг мазурки, подскоки на месте и в движении, галоп боковой, маршевый шаг.
4. Работа над пространственной ориентацией. Дети должны освоить построения в линии и колонны(1,2,3 колонны), полукруг, построение из круга в полукруг.
5. Разучивание танцев. «Зимний вальс» муз А. Валамова «Зима», «Снежинки и льдинки» муз. А. Варламова «Серебристые снежинки», «Танец с фонариками» муз. А. Варламова «Фонари». 5

6. Упражнения для развития гибкости. «Бабочка», «книжка», «замок», «полушпагат», «улитка», «уголок».
7. Творческие задания. «Елочка» муз. сопр. «Новогоднее волшебство», «Идет снег» муз. сопр. «Хорошо, что снежок пошел», «Лесные звери», музыка Железновой «Зайцы и волк».

Январь-февраль Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, пружинка большая и маленькая, пружинка и легкий бег.

Ритмические навыки. Менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки.

1. Работа над техникой движений. Высокий шаг, маршевый шаг, легкие подскоки.
2. Разучивание новых движений. Пружинный шаг, переменный шаг, боковой шаг, выбросы ног вперед, бег с высоким подъемом ног назад, покачивания из стороны в сторону, выпады.
3. Работа над пространственной ориентацией. Дети продолжают осваивать движение в парах по кругу, разучивают танцевальные рисунки: «воротики», «ручеек».
4. Разучивание танцев. «Барыня» музыка народная исполняет квартет «Балалайки», «Танец с ложками» муз. сопр. «На горе то калина», «Скоморохи» муз. сопр. «Полянка» исполняет оркестр Осипова.
5. Упражнения для развития гибкости. «Клубок», «ласточка», «уточка», «звездочка».
6. Творческие задания. «Цветы» музыка Д. Шостаковича «Вальс –шутка», «Весна пришла» музыка Т. Морозовой «Веселая капель», «Птицы» муз. сопр. «Все птички прилетели к нам».

Март-апрель

1. Разминка. Упражнения для стопы: подъем пяток по 6 позиции, прыжки по позициям, приседания.
Ритмические навыки. Закреплять умение детей отмечать сильную долю такта, развивать умение самостоятельно придумывать движения.
2. Работа над техникой движений. Высокие подскоки, высокий шаг на полупальцах, галоп.
3. Разучивание новых движений. Елочка (движение ног по 3 позиции назад и вперед) , веревочка, шаг полонеза, прыжки в повороте, повороты переступаниями, высокий шаг (подъем ноги вверх).
4. Работа над пространственной ориентацией. Движение в двух концентрических кругах, противоход ног и рук, продолжать работу над движением по кругу, новый танцевальный рисунок «цепочка».

5. Разучивание танцев. «Цветы и бабочки» музыка А. Варламова «Песенка бабочек», русский танец «Веночки» муз. сопр. «Прялица», итальянский танец «Тарантелла» муз. сопр. «Тарантелла»
6. Упражнения для развития гибкости. «Неваляшка», «стрекоза», «шпагат».
7. Творческие задания. «Жуки» муз. сопр. «Жучки-светлячки», «Бабочки» музыка Ю. Верижникова «Бабочка».

Май

Повторять и закреплять знакомые навыки, самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием музыки, повторять знакомые движения.

1. Разучивание новых движений. Вальсовая дорожка, прыжки с выбросом ног, перескоки с ноги на ногу («шаг лошадки»).
2. Ориентация в пространстве. «Змейка»- танцевальный рисунок.
3. Разучивание танцев. «Медленный вальс» музыка А. Грибоедова «Вальс», «Диско» муз. сопр. «Воздушная кукуруза».
4. Упражнения для развития гибкости. «Кораблик», «кошечка», «лягушка».
5. Творческие задания. «Лето» муз. сопр. «Песенка о лете», «Солнышко» муз. сопр. «Солнечный зайчик».

В программе расширяется объем упражнений. Следует тщательно работать над легкостью, четкостью и выразительностью движений.

Прогнозируемые результаты

В результате усвоения этой программы к концу периода обучения дети овладевают следующими навыками:

1. двигаться в соответствии с контрастным характером музыки (спокойный шаг, бодрый шаг),
2. реагировать на начало звучания музыки и ее окончание,
3. самостоятельно начинать движение после вступления,
4. ритмично ходить под музыку, бегать, легко поднимая ноги,
5. легко бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга,
6. собираться в круг в играх, хороводах,
7. двигаться в кругу, взявшись за руки,
8. двигаться парами, пружинить на ногах,
9. легко прыгать на двух ногах, притопывать одной, двумя ногами,
10. подводить детей к выполнению прямого галопа,
11. ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног,
12. делать перескоки с ноги на ногу, передавать игровые образы, поочередно выбрасывать ноги на прыжке.

13.строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние, суживать и расширять круг, исполнять приставной шаг, двигаться в парах, сохраняя расстояние.

14.хорошо выполнять перескоки с ноги на ногу, двигаться боком,

15.исполнять движения с настроением, уметь плавно двигаться,

16.строить самостоятельно различные фигуры,

17.правильно, легко исполнять прыжки и подскоки,

18.быстро переходить от одного движения к другому, исполнять мягкий шаг с каблука и с носка,

19.освоить стремительный бег, подводить детей к исполнению галопа.

Методы выявления достигнутых результатов

1. Тренинг

Не все движения нужно выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Важно накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения, а для этого нужно много двигаться, чтобы добиться автоматизма- то есть навыка. Этот этап называется интенсивным тренингом.

2. Поведение детей к самостоятельной работе над движением.

Для того, чтобы ребенок работал самостоятельно над движением, его нужно увлечь этим процессом. Он должен понять – для чего он это делает: чтобы окрепнуть физически, чтобы показать достигнутый результат маме или папе, чтобы тренировать память. Ну, и, конечно, ребенку должны нравиться

музыка и движения, поэтому подбирая музыку к танцам нужно исходить из того, чтобы она была интересной, мелодичной, с простым ритмическим рисунком.

3. Открытый урок.

На открытом занятии дети показывают результаты своей работы. Здесь можно показать отдельные движения, композицию из нескольких упражнений, пространственные построения и перемещения, игры, танцы.

4. Праздник.

На празднике дети тоже показывают результат своей работы, но это уже целостные произведения, то есть танцы различных жанров, музыкально-ритмические композиции.

5. Игра.

В игре дети больше раскрывают свои творческие возможности, потому что дети очень любят играть. В игре можно и танцевать, и играть, и превращаться в кого-то (образы зверей, сказочные персонажи).

Контроль за самочувствием детей

Во время занятий необходимо:

1. Постоянно следить за физическим состоянием детей.
2. Дозировку физической нагрузки нужно согласовывать с предписаниями врача.
3. Прислушиваться к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться, потому что это может быть не проявлением лени, а началом заболевания.
4. Следить за чистотой зала, его проветриванием, а так же удобством одежды и обуви детей на занятиях.

В беседах с воспитателями и родителями нужно выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 до 3-4 минут);
- умеренной по темпу для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- музыкальный образ, хардетейактер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям(например музыка изобразительного характера-«дождик», «ветер качает листья», «мишка топает» - для малышей и более сложная по образу и настроению для старших).

Музыкальные произведения должны быть достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные).

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, формирует художественный вкус.

Требования к подбору движений

Движения должны соответствовать музыке, а так же быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа;
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на коленях и пр.

Характеризуя доступность танца в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Если темп музыкального произведения быстрый- движения должны быть проще, а такие движения как подскоки, галоп, прыжки, приседания нужно выполнять в умеренно-быстром темпе, так как они являются нагрузочными.

Определение сложности и доступности движений для детей, безусловно, относительно. Все характеристики нужно соотносить с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Критерии определения доступности музыки и движений

1. Доступность музыки:
 - по объему(продолжительность звучания до 2,5 минут-1-й уровень сложности и 3,5 минут-2-й уровень сложности);
 - по темпу(умеренно-быстрый-1-й уровень и разнообразный, с ускорениями и замедлениями-2-й уровень);
 - по форме(2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями-1-й уровень, с менее контрастными по звучанию частями -2-й уровень);

- по характеру ритмического рисунка (воспроизведение ритмической пульсации и сильной доли-1-й уровень, более сложные ритмические рисунки-2-й уровень);
- 2. Доступность музыкально-игрового образа (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и так далее)
- 3. Доступность движений:
 - по объему (4-5 двигательных элементов -1-й уровень сложности, 6-8-2-й уровень);
 - по интенсивности движений (небольшая, средняя, высокая нагрузка);
 - по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Критерии доступности, безусловно относительны.

Материально-технические условия реализации программы.

1. Занятия хореографией проводятся в зале с хорошей освещенностью и температурными условиями.
2. На каждом занятии используется музыкальное сопровождение с помощью аудиозаписей.
3. Для занятий имеются все необходимые предметы: мячи, цветы, игрушки, бубны и т. д.
4. В зале имеется ковер. Это очень удобно для занятий специальными упражнениями для развития гибкости.
5. Костюмы для танцев, имеющиеся в детском саду, украшают праздники, вызывая больше эмоций у детей и взрослых.

Работа с родителями.

1. Беседы.

Темы для бесед: «Одежда для занятий». «Необходимость регулярного посещения занятий». «Здоровье и занятия хореографией». «Занятия хореографией и формирование осанки». «Упражнения для улучшения гибкости шеи». «Специальные упражнения для исправления осанки и развития силы ног». «Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага».

2. Консультации по поводу движений, разучиваемых на занятии.
3. Помощь родителей в изготовлении элементов костюмов к праздникам.
4. Помощь родителей в сопровождении детей на концерты и конкурсы за пределами детского сада.
5. Консультации по поводу дополнительных занятий в домашних условиях.

Используемая литература

1. «Азбука хореографии» Т. Барышникова.
2. «Классический танец» Н. Тарасов.
3. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова.
4. «Музыкально-двигательные упражнения» Е. П. Раевская, Г.П. Соболева, З. Н. Ушакова.
5. «Сюжетные танцы» И. А. Спиридонова.
6. «Танцы для детей» Л. Н. Алексеева.
7. «Бальный танец» В.М. Стриганова, В.И. Уральский.
8. «Разрешите пригласить» Л. Школьников.
9. «Разрешите пригласить» В. Кудрякова.
- 10.«Бальные танцы» А. Н. Беликова.
- 11.«Танцы и игры Артека» С. И. Гусев.
- 12.«Ритмика» И. В. Лифиц.
- 13.«Особенности развития музыкального ритма у детей» Г. А. Ильина.
- 14.«Развитие произвольных движений» А. В. Запорожец.
- 15.«Танец на эстраде» Н. Шереметьевская.
- 16.«Ритмическая мозаика» А. И. Буренина.