

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДШИ № 5»
от «06» июня 2025 г. № 7



Утверждено
Директор МБУ ДО «ДШИ № 5»
Степанова Е.В.
приказ от 06 июня 2025 г. № 288

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №5»
г. Старый Оскол Старооскольского городского округа**

Дополнительная общеразвивающая программа
«Раннее развитие в области хореографии»
(для лиц с 5 до 7 лет включительно)

Срок обучения - 2 года

г. Старый Оскол
2025 г.

Разработчики:

Антропцева Татьяна Анатольевна, преподаватель хореографических дисциплин МБУ ДО «Детская школа искусств №5»;

Пяткова Ирина Александровна, преподаватель хореографических дисциплин МБУ ДО «Детская школа искусств №5»;

Латынина Ирина Евгеньевна, концертмейстер МБУ ДО «Детская школа искусств №5».

Рецензент:

Клещевникова С.А., преподаватель хореографических дисциплин, заведующая хореографическим отделением МБУ ДО «Детская школа искусств №5»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в ребенке. Занятия танцами в определенной мере формируют взгляд ребенка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучают к дисциплине, мысли и чувствованию, формируют нравственные позиции ребенка. Музыка и движения питают эмоциональный мир ребенка, развивают эстетическое восприятие, воображение, координацию движений, произвольность. Танец обладает одновременно развивающей и психотерапевтической силой. Танец - отражение того, что происходит в душе человека, он помогает снять внутреннее напряжение и мышечные зажимы детей.

Ритмика, как первоначальная ступень танца, развивает физические качества, вырабатывает правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняет физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т. д.). Танцевальные упражнения обучают правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивают ассоциативное мышление, пробуждают фантазию.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

В основе этой программы лежит обучение музыкально-ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными способами (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). использование креативных методик (игропластика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж).

Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель: выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника, развитие интереса к искусству танца.

Задачи:

- Вызвать у детей интерес к искусству танца. Пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Помочь каждому ребенку раскрыться эмоционально, ярко передавая танцевальный образ.
- Способствовать укреплению здоровья детей, развивая силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений.
- Развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности.
- Развивать чувство ритма, темпа, исполнительские навыки в танце; художественно-творческие способности.
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений и поз.
- Воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.
- Расширять кругозор детей. Развивать все психические процессы: восприятие, мышление, память, внимание, воображение

Особенности организации, общая структура занятий

Количество занятий: в неделю - 2, в год - 72;.

Занятия проводятся по группам не менее 10 человек.

Продолжительность занятия - 40 минут;

Форма организации занятия:

- Вводная часть (мини-беседы; слушание музыки; настроечные эмоциональные упражнения, спокойные музыкально-ритмические игры).
- Основная (содержательная часть).
- Рефлексия.
- Заключительная часть (уборка материала; домашние задания, общение с детьми, консультации для родителей).

Прогнозируемые результаты 1-го года обучения

Дети должны знать:

- Понятия и термины простейших движений (поклон, приседание, шаги, повороты и т.д.);
- Правила исполнения движений (красивая, ровная осанка, легкость, музыкальность, ритмичность);
- Понятие о пространстве зала (где зрители, центр зала, линии танца, шахматный порядок, шеренга, колонна; самостоятельно находить свободное место в зале).

Дети должны уметь:

- Соблюдать позиции ног (II, VI невыворотные позиции);

- Различать музыкальный размер, темп;
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность движений в композиции;
- Запоминать последовательность танцевальных движений.

Прогнозируемые результаты 2-го года обучения.

Дети должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Дети должны уметь:

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Различать музыкальный размер, темп;
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.

Используемые методы и приемы:

- *словесный* (объяснение);
- *наглядный* (показ педагога или прослушивание записей, просмотр видеоматериалов);
- *практический* (выполнение комплекса упражнений);
- *репродуктивный* (объяснение новых творческих задач на основе приобретенных навыков).

Методическое обеспечение программы

Для плодотворных занятий ритмикой необходим зал, оснащённый магнитофоном, аккомпанементом и инвентарём в зависимости от репертуара. Во время занятий соблюдается температурный режим. Дети занимаются в танцевальной форме, в чешках или балетках. Волосы у девочек собраны на затылке.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Методом промежуточной аттестации являются контрольные уроки (1 раз в полугодие)

Тематический план 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов
1	Азбука музыкального движения (ритмика)	16
2	Партерная гимнастика	16
3	Основные танцевальные движения	14
5	Прыжки	12
6	Танцевальные этюды и игры	12
7	Итоговое занятие	2
Итого		72

Теоретическое содержание

Основные правила движений при партерной гимнастике. Закономерности координации движения рук, головы, корпуса. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Дополнительно изучается: уровень подъема ног, подготовительное движение руки (припорасьон), закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Развивать интерес и любовь к музыке, потребность в её слушание, движение под музыку в свободных играх. Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и народные произведения.

Практические занятия

Азбука музыкального движения (ритмика)

- самостоятельно находить свободное место в зале;
- перестраиваться в круг, становится в пары друг за другом;
- строиться в колонну и шеренгу;
- танцевальные шаги: ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на каблуках, топающим шагом с хлопками вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме .т. д.;

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на гибкость;
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (весёлое - грустное, шаловливое, спокойное, радостное, беспокойное и т. д.).

Партерная гимнастика

- сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине;
- наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов;
- упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы;
- упражнения для гибкости позвоночника;
- упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра;
- упражнения для подвижности коленных суставов;
- упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги;
- упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья;
- «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания;
- Adagio(медленное поднятие ноги);
- Grandbattement(большие сильные броски ногой);
- PortdeBras (наклоны вперёд, в сторону, назад).

Основные танцевальные движения

- танцевальные шаги с носка;
- приставной шаг в сторону и вперёд;
- притоп-удар всей стопой, шаг с притопом;
- шаг с подъемом колена (петушок);
- выведение ноги на каблук и носок из шестой позиции, приведение в исходную позицию;
- «ковырялочка»;
- хлопки (одинарные) - в ладоши и по бедру;
- бег с поднятыми коленями вверх (лошадка);
- бег с сильным захлестом ног назад;
- ход на полупальцах;
- подготовка к галопу.

Прыжки

На 2-х ногах, высокие и низкие, разные по длительности и в сочетании между собой, высокие с акцентом наверх с сильно натянутыми носками.

Перескоки с ноги на ногу: ноги откидываются назад или поднимаются вперед; шаг с подскоком: акцент наверх (с продвижением); Боковой шаг – галоп: проучивается в линии, заканчивается приставным шагом, затем по кругу.

Танцевальные этюды и игры

1. Кузнечики
2. Стирка
3. Полька на шагах
4. Море волнуется
5. Молекулы

Прогнозируемый результат

Правильно выполнять движения под музыку.

Тематический план

2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов
1	Азбука музыкального движения (ритмика)	14
2	Партерная гимнастика	16
3	Основные танцевальные движения	16
5	Прыжки	10
6	Танцевальные этюды и игры	14
7	Итоговое занятие	2
Итого		72

Теоретическое содержание

Обобщение полученных знаний и навыков. Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1 года обучения. Критерий исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности). Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно – мышечного аппарата ребёнка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Грамотные позиции и положения рук и ног.

Практическая работа

Азбука музыкального движения (ритмика)

Включается весь пройденный материал 1-года обучения:

- чередование сильной и слабой долей такта;
- танцевальная музыка: марши, польки;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в несколько кругов, в шеренги, в колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротца, спираль);
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на гибкость.

Партерная гимнастика

- упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;
- укреплять все группы мышц, приучать к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы;
- упражнения позволяющие улучшить выворотность ног;
- упражнения способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе;
- растягивать и укреплять мышцы спины, и особенно, поясницы;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.

Основные танцевальные движения

Основы классического танца:

- Правильная постановка корпуса.
- Позиции ног 6; 1, 2, 3 (полувыворотные).
- Releve на полупальцы по I, II поз;
- PortdeBra (наклоны вперед, в сторону).

Элементы народно – сценического танца:

- «Ковырялочка»;
- «Елочка»;
- «Простой шаг, шаг на полупальцах»;
- «Присядка — мяч»;
- тройной притоп.

Танцевальные этюды и игры

1. Фиксики
2. Русский танец (Матрешки)
3. Музыкальный ручеек
5. Пианино

Прыжки

- чередование прыжков по II и VI поз;
- прыжки по II и VI поз. (мелкие и высокие) в повороте;
- прыжки по VI поз. с поджатыми ногами под себя.

Прогнозируемый результат

Правильно выполнять движения под музыку.

Список используемой музыкальной литературы

1. Барахтина Ю.В. Музицирование для детей и взрослых, выпуск 1. – «Окарина», Новосибирск, 2007.
2. Барахтина Ю.В. Музицирование для детей и взрослых, выпуск 3. – «Окарина», Новосибирск, 2017.
3. Бекина С. И. Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 6 – 7 лет). – М.: Просвещение, 1984.
4. Бондаренко Л. А. Ритмика и танец (в 1 – 3 классах). – «Музична Украина», Киев – 1976.
5. Крылатов Е. Все сбывается на свете: Музыкальный сборник. – М.: Дрофа, 2001.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – «Советский композитор», 1991.
7. Каплунова И, Новоскольцева И.левой-правой. – «Композитор – Санкт-Петербург», 2002.
8. Каплунова И, Новоскольцева И, Алексеева И. Топ-топ, каблучок. – «Композитор – Санкт-Петербург», 2002.
9. Обухов А.И. Русская народная танцевальная музыка. – М.: Обухов, 2012.
10. Сдержилова С. Музыкальное сопровождение на уроках ритмики. – Белгород, 2006.
11. Чайковский П. Детский альбом. – М.: – «Музыка», 1992.
12. Шаинский В. Песни. – «Советский композитор», 1977.

Список методической литературы

1. В.М. Захаров Радуга Русского танца. «Советская Россия» 1986 г.
2. Народно-сценический танец. Москва 1985 г.
3. Педагогическая техника в работе учителя.- М.: Центр «Педагогический поиск», 2001- 176с.
4. В.Ю.Питюков Основы педагогической технологии. Учебно-методическое пособие. 3-е изд..испр. и доп. – М.: Издательство «Гном и Д», 2001

5. Психодиагностика детей. Сост. А.С. Галанов. М.: ТЦ Сфера, 2002- 128с
6. А.В. Вербицкая Основы сценического движения. М., 1973 г.
7. Ю.С. Пин (перевод и редакция). Перспективные направления и формы обучения танцам. М., С.-П., 1995 г.
8. Н. Базарова, В.Мей Азбука классического танца. Л.-М., 1994г.
9. А. Ваганова Основы классического танца. Л.-М., 2003 г.
10. Л. Богаткова Танцы и игры пионеров. «Детгиз» 1961 г.
11. В. Пасютинская Волшебный мир танца. М., «Просвещение» 1985 г.
12. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду. Линка - Пресс, Москва 2006 г.
13. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - СПб, 2000 г.
14. А.Э. Симановский Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”);