

«Детский сад комбинированного вида»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете

МБДОУ № 53 «Детский сад  
комбинированного вида»

Протокол № 1 от 09.09.20г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.О.Заведующей МБДОУ № 53

«Детский сад комбинированного вида»

Л.П.Митина



## Программа дополнительного образования

### Хореографической студии

### «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»

Срок реализации программы 4 года.

Составитель: ПДО по хореографии Зенкевич Инна Михайловна



REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA

Кемерово

2020 г

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план для детей в возрасте от 3 до 4 лет.....	8
Содержание программы для детей в возрасте от 3 до 4 лет .....	9
Учебно-тематический план для детей в возрасте от 4 до 5 лет.....	11
Содержание программы для детей в возрасте от 4 до 5 лет .....	12
Учебно-тематический план для детей в возрасте от 5 до 6 лет.....	14
Содержание программы для детей в возрасте от 5 до 6 лет .....	15
Учебно-тематический план для детей в возрасте от 6 до 7 лет.....	18
Содержание программы для детей в возрасте от 6 до 7 лет .....	19
Список литературы.....	22

## Пояснительная записка

Танец – это целый мир, секреты и тайны которого не иссякнут до тех пор, пока им будут интересоваться и увлекаться люди. Ведь каждый, кто занимается танцами, не только познает его технику, композицию, но и привносит в него что-то новое, индивидуальное.

У каждого человека свой танец, своя музыка, звучащая внутри, своя хореография. Творя свой танец, мы творим себя, выражая красоту своих чувств, красоту своего тела, своей личности. Мы учимся жить в состоянии красоты и гармонии.

**Стратегия** работы класса детского танцевального творчества «ПРЕОБРАЖЕНИЕ» может быть сформулирована как обогащение культуры и формирование эстетического вкуса у дошкольников посредством занятий различными видами искусства.

Совершенствование ребенка через искусство является крайне необходимым компонентом его гармоничного развития.

Хореография - самобытный вид творческой деятельности народа, подчиненный закономерностям развития культуры общества как одна из ее форм.

**Актуальность занятий хореографией** заключается в том, что танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физические качества ребенка, совершенствует их. Благодаря систематическому хореографическому образованию дети приобретают не только двигательные, но и музыкальные умения и навыки, развивают исполнительское восприятие музыки в танце. Кроме того, постоянно совершенствуются творческие способности, формируется эстетический вкус ребенка, его общая и танцевальная культура. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психологическое самочувствие, позволяют детям осознавать свои возможности, поверить в свои силы и способности. У детей повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим.

Основной **целью** деятельности группы «Преображение» является развитие детского творчества посредством создания хореографических номеров и сценического образа сольных исполнителей и групп.

### **Задачи:**

- развитие чувства ритма и хореографических навыков ребенка;
- развитие навыков владения своим телом;
- изучение основ акробатики;
- развитие навыков правильной походки;
- изучение правил поведения в обществе;
- развитие умения красиво двигаться;
- развитие умений и навыков перевоплощения;
- изучение системы упражнений по развитию и комплексной коррекции различных сторон психики дошкольников.

В ходе реализации программы используется групповой и индивидуальный подход.

**Формами обучения** являются игры, беседы, видео-уроки, экскурсии, нацеленные на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Включение в творческий постановочный процесс, учит самостоятельно действовать и создавать, ставить конкретную задачу; организация игровых ситуаций, состязаний с активным движением, учат приобретать опыт взаимодействия, принятия решения, ответственности за него; домашнее задание (сочинения, рисунки, композиция из природных материалов) дает умение через форму отразить содержание, помогает приобрести опыт самостоятельной художественной работы.

**Формами контроля и отслеживания результатов выполнения программы** являются открытое занятие, отчетный концерт, конкурсы, смотры, фестивали.

**На занятиях используются различные методы и приемы:** словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, схемы, рисунки); практические (упражнения); здоровьесберегающие технологии (релаксация, элементы психотерапии); стимулирующие (поощрения, фасилитация, коучинг).

Также, важным методом является игра. Для воображения детям дается нарисовать, а затем передать средствами пластики тела какой-то образ. Например, образ дерева, образ птицы, образ цветка и т.д. Дети знакомятся с понятием «пластический образ».

Программа направлена на развитие творческой инициативы детей, воображение, умение передавать характер музыки и содержание образа движениями. Понимание, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость и грация, способствует прогрессивному развитию танцевальных навыков.

Кроме того, важным этапом выполнения данной программы является создание сценического образа и портфолио сольных исполнителей, дуэтов и танцевальных коллективов (костюм, грим, прическа), что необходимо, прежде всего, для визуализации результатов проведенных занятий.

**В ходе освоения программного материала будут изучены следующие разделы:**

- ритмика;
- партерная гимнастика;
- основы классического танца;
- основы современной хореографии;
- основы народного танца;

**Для успешной реализации программы необходимы следующие дополнительные условия и инструменты:**

- музыкальное сопровождение;
- зеркала на стенах;
- станки для занятий хореографией.

Занятия проводятся два раза в неделю (продолжительность занятий определяется возрастом детей).

## Ожидаемый результат

Освоив предлагаемую программу, дети должны уметь пройти в такт музыке, сохраняя правильную осанку. Иметь навык легкого шага с носка на пятку. Грамотно исполнять различные виды бега, подскоков, повороты. Слышать и понимать характер и темп музыки. Усвоить постановку тела лицом к станку и на середине зала. Знать позиции рук и ног и правила основных элементов классического, народного, современного танца.

Кроме того, дети должны продемонстрировать свои музыкальные умения и навыки, исполнительское восприятие музыки в танце, эстетический вкус, творческую инициативу, а также общую и танцевальную культуру.

**Кроме того, данная программа позволяет получить следующие положительные результаты:**

- новый подход к обучению дошкольников хореографическому искусству;
- годовой цикл программ для выступлений в организациях социальной поддержки населения (детские дома, интернаты, дома престарелых и т.п.);
- создание современной методической базы за счет аудио- и видеотеки, учебно-методических комплексов по различным курсам, эскизов костюмов и декораций;
- организация сотрудничества музыкального руководителя и хореографа детского сада с образовательными, научными, культурными учреждениями района и города, благотворительными и общественными организациями;
- ожидаемая модель воспитанника детского сада: активная, творческая личность, стремящаяся к самореализации на высоком творческом уровне.

**Учебно-тематический план  
для детей в возрасте от 3 до 4 лет**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие музыкальности и ритмичности	2	7	9
2	Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	7	9
3	Партерная гимнастика	2	7	9
4	Основы акробатики	2	7	9
5	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	2	7	9
6	Уроки с предметами	2	7	9
7	Игровые танцевальные миниатюры	2	7	9
8	Резерв	2	7	9
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

## Содержание программы для детей в возрасте от 3 до 4 лет

### Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

### Тема 2. Постановка корпуса, рук, ног, головы.

**Теория.** Разучивание точек класса (зала).

**Практика.** Изучение понятия корпуса. Разучивание движений рук (всевозможные комбинации), движений ног. Повороты головы. Перегибы корпуса в стороны, назад, вперед.

### Тема 3. Партерная гимнастика.

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.** Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45, 90 градусов) во всех направлениях.

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

### Тема 4. Основы акробатики.

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

### Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации.

### Тема 6. Уроки с предметами

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движения.

**Практика.** Различные упражнения с игрушкой, мячом и др. предметами.

## Тема 7. Игровые танцевальные миниатюры.

**Теория.** Знакомство с понятием танцевальной миниатюры.

**Практика.** Постановка короткого танца с использованием игровых элементов.

### Учебно-тематический план для детей в возрасте от 4 до 5 лет

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие музыкальности и ритмичности	2	7	9
2	Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	7	9
3	Партерная гимнастика	2	7	9
4	Основы акробатики	2	7	9
5	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	2	7	9
6	Уроки с предметами	2	7	9
7	Игровые танцевальные миниатюры	2	7	9
8	Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира	2	7	9
	Итого	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

### Содержание программы для детей в возрасте от 4 до 5 лет

#### Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.



## **Тема 2. Постановка корпуса, рук, ног, головы.**

**Теория.** Разучивание точек класса (зала).

**Практика.** Изучение понятия корпуса. Разучивание позиций рук (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 6). Повороты головы. Перегибы корпуса в стороны, назад.

## **Тема 3. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.**

Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

## **Тема 4. Основы акробатики.**

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

## **Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).**

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов и бега, подскоки, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации с поворотами.

## **Тема 6. Уроки с предметами**

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движение.

**Практика.** Различные упражнения со скакалкой, мячом и др. предметами.

## **Тема 7. Игровые танцевальные миниатюры.**

**Теория.** Знакомство с понятием танцевальной миниатюры.

**Практика.** Постановка короткого танца с использованием игровых элементов.

## **Тема 8. Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира.**

**Теория.** Актерское мастерство. Народно-сценический танец.

**Практика.** Разучивание танцев (русский, белорусский, украинский и др.), уроки актерского мастерства.

**Учебно-тематический план  
для детей в возрасте от 5 до 6 лет**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие музыкальности и ритмичности	2	7	9
2	Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	7	9
3	Партерная гимнастика	2	7	9
4	Основы акробатики	2	7	9
5	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	2	7	9
6	Уроки с предметами	2	7	9
7	Игровые танцевальные миниатюры	2	7	9
8	Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира	2	7	9
	Итого	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

**Содержание программы  
для детей в возрасте от 5 до 6 лет**

**Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.**

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная, темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

## **Тема 2. Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы.**

**Теория.** Разучивание точек класса (зала) по методике А.Я. Вагановой.

**Практика.** Понятие рабочая и опорная нога.

Разучивание позиций рук port de bras (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 4). Повороты головы. Demi-plie. Grande-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Releve. Перегибы корпуса в стороны, назад.

Экзерсис на середине зала: положение en face, port de bras руками, подготовительное положение рук, позиции 1, 2, 3; шаг польки, галоп.

Allegro.

## **Тема 3. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.** Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса, упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

## **Тема 4. Основы акробатики.**

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

## **Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).**

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов и бега, подскоки, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации с поворотами.

## **Тема 6. Уроки с предметами**

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движений.

**Практика.** Различные упражнения со скакалкой, мячом и др. предметами.

## Тема 7. Игровые танцевальные миниатюры.

**Теория.** Знакомство с понятием танцевальной миниатюры.

**Практика.** Постановка короткого танца с использованием игровых элементов.

## Тема 8. Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира.

**Теория.** Актерское мастерство. Народно-сценический танец.

**Практика.** Разучивание танцев (русский, белорусский, украинский и др.), уроки актерского мастерства.

### Учебно-тематический план для детей в возрасте от 6 до 7 лет

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие музыкальности и ритмичности	2	7	9
2	Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	7	9
3	Партерная гимнастика	2	7	9
4	Основы акробатики	2	7	9
5	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	2	7	9
6	Уроки с предметами	2	7	9
7	Беседы о хореографическом искусстве	2	7	9
8	Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира	2	7	9
	Итого	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

## Содержание программы для детей в возрасте от 6 до 7 лет

### Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

### Тема 2. Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы.

**Теория.** Разучивание точек класса (зала) по методике А.Я. Вагановой.

**Практика.**

Понятие рабочая и опорная нога.

Разучивание позиций рук port de bras (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 4).

Повороты головы.

Demi-plie.

Grande-plie.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Releve.

Перегибы корпуса в стороны, назад.

Экзерсис на середине зала: положение en face, port de bras руками, подготовительное положение рук, позиции 1, 2, 3; шаг польки, галоп.

Allegro.

### Тема 3. Партерная гимнастика.

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.** Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

### Тема 4. Основы акробатики.

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

### **Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).**

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов и бега, подскоки, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации с поворотами.

### **Тема 6. Уроки с предметами**

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движений.

**Практика.** Различные упражнения со скакалкой, мячом и др. предметами.

### **Тема 7. Беседы о хореографическом искусстве.**

**Теория.** Знакомство с историей хореографии. Изучение популярных жанров хореографии.

### **Тема 8. Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира.**

**Теория.** Актерское мастерство. Народно-сценический танец.

**Практика.** Разучивание танцев (русский, белорусский, украинский и др.), уроки актерского мастерства.

### Список литературы:

1. Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. - М., 1964.
2. Ю.А. Бахрушин. История русского балета. - М.: Просвещение, 1973.
3. Н.И. Бочкарева. Ритмика и хореография. – Кемерово, 2000.
4. Л.В. Былеева. Русские народные игры. - М.: Советская Россия, 1988.
5. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1963.
6. И.П. Головина. Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1968.
7. Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. Педагогика и психология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005.
8. Р.В. Захаров. Беседы о танце. – М., 1968.
9. А.А. Климов. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1978.
10. Б. Леонов. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971.
11. Е.Л. Луцкая. Жизнь в танце. - М.: Искусство, 1968.
12. А. Мессерер. Танец, мысль, время. - М.: Искусство, 1990.
13. В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. Методика классического тренажа. – М.: Искусство, 1940.
14. Педагогика / Под. ред. П.И. Пидкасистого. – М., 1995.
15. В.А. Слостенин и др. Педагогика. 1998.
16. Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева. Уроки хореографии в

образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996.

17. Ю. Соколовский. Основы педагогики балльной хореографии. - М., 1976.
18. И. Спиридонова. Сюжетные танцы. – М., 1981.
19. Л.Г. Степанова. Народные танцы. – М., 1968.
20. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Современный балльный танец. - М.: Просвещение, 1978.
21. Танцы. – М., 1961.
22. Н.И. Тарасов. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
23. Хореографическое искусство: Методика и практика. Научно-методический сборник. – Новосибирск, 2003.
24. Л. Шамина. Культура. – М., 1997.
25. Н.Е. Шереметьевская. Молодежная эстрада. – М., 1985.