

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа - детский сад для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья № 98  
«Хрусталик».

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 243  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ № 98  
\_\_\_\_\_ О.Ю.Шангина

**Дополнительная общеобразовательная программа  
для младшей танцевальной группы 3-4 года «Улыбка».  
2023-2024 учебный год**

**Разработчик программы:**

Бакалдина Ирина Андреевна  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

### Содержание:

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Пояснительная записка                                    | стр. 3-8  |
| 2. Особенности проведения занятий в хореографическом кружке | стр. 8-9  |
| 3. Календарно-тематический план                             | стр. 9-12 |
| 4. Мониторинг достижений, умений.                           | стр.12-15 |
| 5. <b>Приложение</b> Календарный учебный график             | стр. 16   |
| 6. <b>Список литературы</b>                                 | стр. 17   |

## Пояснительная записка

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям с нарушением зрения любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого была составлена программа по предмету хореографии на шесть лет обучения, на начальном этапе обучения рассчитана на три года, что условно может совпадать с младшим школьным возрастом (приблизительно 7-9 лет).

В этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным

компонентом урока. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно отнестись к подбору репертуара для учащихся младшего школьного возраста, постоянно его обновлять, внося с учетом времени и особенностей обучаемых детей определенные коррективы.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога–хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым

танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно - тормозных процессов, т.е. вырабатывается динамический стереотип данного навыка.

Особенности проведения занятий в хореографическом кружке

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональные предназначения – досуговой, и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### **Общие цели и задачи программы.**

#### **Цели программы:**

- обучить детей основам хореографии;
- создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков;
- формирование основ до профессиональной подготовки ребенка;

- воспитание коллектива единомышленников;
- формирование у детей знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся;
- формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

### Задачи программы:

1. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
2. Обучение пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца;
3. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и творческой инициативы, уважительного отношения к профессии балетмейстера и членам коллектива;
4. Образовательные – обучить навыкам, знаниям, умениям танцевального искусства в рамках данной программы; познакомить с таким жанром хореографического искусства, как Классический танец и Растяжка мышц;
5. Развивающие - развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память; творческие и индивидуальные способности духовного мира ребенка;
6. Воспитательные – создать крепкий и дружный коллектив; адаптировать к современной жизни.
7. Научить выразительности и пластичности движений;
8. Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
9. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
10. Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
11. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

## **Условия реализации общеобразовательной программы.**

### **Условия приема**

Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера.

### **Формы и методы обучения.**

#### **Формы проведения занятий:**

- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- концерт;

### **Методы, используемые при работе:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - проработка и закрепление пройденного программного материала;
  - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
  - воспитание художественного вкуса;



- создание хореографических композиций;
  - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
  - метод коллективного творчества;
  - метод объяснения;
  - метод ускорения замедления;
  - метод заучивания;
  - метод многократного повторения всевозможных движений.

## **Особенности проведения занятий в хореографическом кружке. 1 год обучения.**

### **Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

#### **Тема 1.1: Вводное занятие.**

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

#### **Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Развивать пластичность тела.

#### **Тема 1.3: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

#### **Тема 1.4: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.

#### **Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

#### **Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

#### **Тема 1.7.: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

#### **Тема 1.8: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения

**Календарно-тематический план 1 год обучения.**

<i>Месяц</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во час</i>
сентябрь	<p>1. <i>Введение в предмет.</i> Техника безопасности (знание правил безопасности при выполнении физических упражнений).</p> <p>2. <i>Разминка по кругу</i> (шаг с носка, шаг на полу пальцах, с высокоподнятым коленом, бег на низких полу пальцах, с забрасыванием ног назад,).</p> <p>3. <i>Разминка на середине</i> (на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей, мышц ног, повороты головы, круговые вращения плечами).</p> <p>4. <i>Партерная гимнастика</i>( упражнения на развитие гибкости, силы пресса, длины ног).</p>	6
октябрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (шаг с носка, шаг на полу пальцах, с высокоподнятым коленом, бег на низких полу пальцах, с забрасыванием ног назад,).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей, мышц ног, повороты головы, круговые вращения плечами).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, на укрепление стопы, на</p>	5

	<p>укрепление мышц спины, брюшного пресса, на улучшение гибкости позвоночника).</p> <p>4. <i>Разучивание танца</i></p>	
ноябрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (разные виды шагов, бег, подскоки).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i>. Упражнения для различных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, на развитие выворотности).</p> <p>4. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).</p>	8
декабрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i>. Упражнения для различных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p>	9

	4. <i>Показ танца на празднике</i> посвященному «Новому году»	
январь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>4. <i>Разучивание танца</i></p>	7
февраль	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p><i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>3. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).</p>	8
март	1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).	

	<p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p><i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>3. <i>Показ танца на празднике</i> посвящённому «8 марта»</p>	8
апрель	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (повторение выученных упражнений).</p> <p>4. <i>Разучивание танца</i></p>	8

### Календарно учебный график

У- учебный день

Месяц	Числа																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сентябрь					У		У					У		У					У		У					У		У			
Октябрь			У		У				У		У					У		У					У		У						У
Ноябрь		У					У		У				У		У					У		У					У		У		
Декабрь					У		У					У		У					У		У					У		У			



22. Танец будущего. Моя жизнь. А. Дункан, Киев, 1989.

23. Искусство балетмейстера. Р. Захаров. М., 1954.