

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5 НОРИЛЬЧОНОК»  
(МАДОУ «ДС №5 «НОРИЛЬЧОНОК»)

УТВЕРЖДЕНА:

Педагогическим советом  
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»  
Протокол №3 от «28» марта 2023 г.

Приказом заведующего  
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»  
№ 375 от «14» сентября 2023г.

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительный образовательный курс:**  
**«Балетки»**  
**(хореография)**

Направленность:

*художественно-эстетическая*

Возраст детей: *5-6 лет*

Срок реализации: *6 месяцев*

**Руководитель курса:**

Коростелкина Анастасия Владимировна

Норильск-2023

Структура программы

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Актуальное обоснование образовательной программы;
  - 1.2. Срок реализации образовательной программы;
  - 1.3. Требование к специалисту, реализующему образовательную программу;
  - 1.4. Цель и задачи образовательной программы;
  - 1.5. Методы обучения;
  - 1.6. Принципы и подходы при реализации программы.
  
2. Содержание образовательной программы
  - 2.1. Учебно-тематический план;
  - 2.2. Поддержка детской инициативы;
  - 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.
  
3. Планируемые результаты освоения программы
  - 3.1. Формы контроля и подведения итогов реализации программы;
  - 3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов.
  
4. Организационно – педагогические условия реализации программы
  - 4.1. Методическое обеспечение программы;
  - 4.2. Структура занятия по хореографии;
  - 4.3. Условия реализации обеспечения программы.
  
5. Список используемой литературы.

Рабочая программа по хореографии «Первые шаги» составлена педагогом-хореографом высшей квалификационной категории Чураевой Русалиной Ильнуровной. Данная программа разработана с учетом типовой программы «Хореографический кружок» М.С. Боголюбской и предусматривает использование методик Т.С. Барышниковой, Е.В. Коноровой и др., предназначена для использования в дошкольных образовательных организациях.

В настоящее время возросло требование общества к личности ребенка, к развитию его интеллектуального, духовного и творческого потенциала.

Социальным заказчиком выступают родители, у которых появляется твердое убеждение в необходимости раннего развития ребенка. Связано это с тем, что на современном этапе развития нашего общества очень остро стоит вопрос самоопределения человека, выбора будущей профессии или ремесла, выбора своего места в жизни. Поэтому необходимо начинать воспитание разносторонне развитой личности с дошкольного возраста.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.1. Актуальное обоснование образовательной программы**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Данная программа позволяет в непринужденной обстановке развить в детях пластичность, музыкальность, способность к самостоятельному мышлению, художественному выражению своих мыслей, сформировать пространственное воображение, аккуратность, настойчивость и терпение.

Потребность в движении – естественная потребность ребёнка, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. В наше время многих родителей волнует вопрос здоровья детей. Не секрет, что здоровье напрямую зависит от объёма двигательной активности, от благоприятных факторов: доброго микроклимата в семье, в коллективе. Недостаточное количество двигательной нагрузки способствует тому, что дети растут вялыми, слабыми, с неактивной жизненной позицией. Программа занятий рассчитана на исправление этих недостатков.

### **1.2. Срок реализации образовательной программы**

Рабочая программа рассчитана на 44 занятия (2 раза в неделю) по 25 мин. в течение учебного года для группы из 12 человек 5-6 лет старшего дошкольного возраста. Занятия проходят в дневное время на базе МАДОУ.

### **1.3. Требования к специалисту, реализующему образовательную программу**

Программу может реализовывать специалист, имеющий профильные знания: инструктор по физической культуре, хореограф, музыкальный руководитель.

### **1.4. Цель и задачи образовательной программы**

Ведущей **целью** программы является – развитие творческой личности ребенка посредством танца.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- развивать двигательные навыки (эластичность связок, силу мышц, гибкость, устойчивость, координацию);
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие эмоциональной сферы детей;
- развитие способности к образному перевоплощению.

#### Развивающие:

- формирование и развитие навыков работы в коллективе;
- формирование коммуникативных навыков, внимательного и уважительного отношения друг к другу и окружающим, стремления к взаимопомощи.

#### Воспитательные:

- воспитание трудолюбия через занятия хореографией;
- воспитание культуры поведения.

## **1.5. Методы обучения**

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на: **наглядные, словесные и практические.**

Эффективность таких методов и приемов в разном и многообразии, неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребёнка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески активизируя его к самостоятельным поступкам — действиям.

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества элементов, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

## **1.6. Принципы и подходы при реализации программы**

Каждый ребёнок, который пришёл на занятия, знакомится с азбукой музыкального движения, с танцевальными движениями, разучивает массовые танцы. Не последнее место отводится музыкальным и развивающим играм, потому что, игра – это вид деятельности, занимаясь которой, дети учатся. Всё это помогает ребёнку адаптироваться в новом для него коллективе, ориентироваться в пространстве, развивать музыкальный и ритмический слух.

Занятия хореографией помогают развить координацию движений, физические способности, укрепить опорно-двигательный аппарат, научить сознательно, управлять телом, осознавая неразрывную связь движения и музыки. Проживание в суровых климатических условиях, при малой подвижности, когда дети проводят много времени у телевизора и за компьютером, занятия партерной гимнастикой способствует укреплению здоровья.

Данная программа рассчитана на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных способностей. Обучение строится по принципу – от простого к сложному.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Первые шаги», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров.

Вовлечение детей в различные виды эстетической деятельности не только обогащает, но и формирует у них потребность и стремление к красоте, к творчеству.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения, хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка - актуально в условиях Крайнего севера.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

## 2. Содержание образовательной программы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Организация рабочего процесса.</u> Техника безопасности.	<u>1</u>	<u>1</u>	
1.1.				
2.	<u>Азбука музыкального движения.</u>	<u>28</u>	<u>4</u>	<u>24</u>
2.1.	Подготовительные движения.	3	1	2
2.2.	Ориентирование в пространстве.	4	1	3
2.3.	Освоение основных движений и элементов танцев.	9	1	8
2.4.	Разучивание массовых танцев.	10	1	9
2.5.	Музыкальные и развивающие игры	2		2
3.	<u>Партерная гимнастика</u>	<u>7</u>	<u>2</u>	<u>5</u>
4.	<u>Активизация и развитие творческих танцевальных способностей</u>	<u>8</u>	<u>2</u>	<u>6</u>
	Всего:	<u>44</u>	<u>9</u>	<u>35</u>

<b>Октябрь</b>	<b>8</b>
<b>Ноябрь</b>	<b>9</b>
<b>Декабрь</b>	<b>7</b>
<b>Январь</b>	<b>5</b>
<b>Февраль</b>	<b>7</b>
<b>Март</b>	<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>

### 2.1. Учебно – тематический план

а) ТЕМА: Правила ТБ

*Теория:* Правила поведения, специальная тренировочная форма, танцевальная обувь, пользования оборудованием и электроприборами (музыкальный центр, компьютер);

*Практика:* Азбука музыкального движения.

б) ТЕМА: Подготовительные движения

Теория:

- история танца;
- обучение правильному исходному положению;
- способствуют осознанию работы двигательного аппарата;
- укрепляют отдельные группы мышц, увеличивают подвижность суставов;
- воспитывают навыки построения и перестроения.

Практика:

Разминка:

- марш;
- шаг на полупальцах, на пяточках;
- бег (вперёд колено, взмах, ножницы и т.д.);
- прыжки;
- галоп (галоп с хлопками и т.д.);
- наклоны и повороты головы.

Напряжение и расслабление мышц корпуса и плечевого пояса:

- поднять и опустить плечи;
- «твёрдые и мягкие» руки;
- «твёрдые и мягкие» ноги;
- «мельница» (свободные круговые движения рук);
- «маятник» (перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую).

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- поднимание и опускание на полупальцы;
- «пружинка» (не полное приседание);
- наклоны – выпрямления;
- повороты, наклоны, круговые движения головы;
- «паровозики» (круговые движения плеч);
- упражнения для кистей рук и локтевых суставов;
- «растягивать резинку» (разведение рук в стороны с напряжением);
- упражнения для ступни.

в) ТЕМА: Ориентирование в пространстве

Теория:

- учат правильно принимать исходное положение;
- воспитывают навыки построения и перестроения;
- понятие о графическом рисунке (круг, шеренга, колонна, и т.д.).

Практика:

Построения и перестроения группы:

- в колонну (в затылок);
- в шеренгу (плечом к плечу);
- цепочкой (за руки);
- в круг;
- по диагонали;
- змейка;
- свободное построение;
- ориентирование по точкам.

г) ТЕМА: Освоение основных движений и элементов танца

Теория:

- виды танца;
- определение музыкального сопровождения (темп, характер);
- понятие о графическом рисунке (круг, шеренга, колонна, два круга и т.д.);
- понятие о центре сценической площадки, об интервалах.

Практика:

- марш;
- шаг на полупальцах, на пяточках;
- бег «лошадка», «носок назад»;
- подскок; шаг польки;
- галоп;
- приставной шаг; Приставной с притопами;
- прыжки на 2 ногах, с 2 на 1; поочерёдно на левой, на правой и т.д.;
- прыжки с остановкой на последнюю долю;
- приставной шаг;
- «ёлочка»; «гармошка»;
- «пружинка и приставной шаг»;
- повороты корпуса;
- топающий шаг;
- вынос ноги на пятку;
- «распашонка» и т.д.;
- положение рук: на пояс, вверх, вниз, в стороны и т.д.;
- положение рук в паре (лодочка);
- положение ног: I-пятки вместе, носки врозь (не развёрнутая), II – на ширине плеч, VI – пятки вместе, носки вместе.

д) ТЕМА: Разучивание массовых танцев

*Теория:*

- основные сведения о танце;
- рисунок (линии, колонки, круг, центр, по парам);
- музыкальное сопровождение (характер, темп).

*Практика:*

- «танец маленьких утят»;
- «помощники»;
- «танцевальная минутка»;
- «лягушата»;
- «берлинская полька»;
- «сороконожка»;
- «два весёлых гуся»;
- «встанем в круг...»;
- «автостоп»;
- «мишка»;
- «космические роботы»;
- «цыплята».

е) ТЕМА: Музыкальные и развивающие игры

*Теория:*

- развивают внимание к музыке, к её характеру, началу и окончанию каждой её части, воспитывает воображение, инициативу;
- музыкальное сопровождение разное по характеру (темпу, ритму, динамике) помогает развивать музыкальную память, внимание и организованность коллективного действия.

*Практика:*

- «найди свой островок»;
- «кот и мыши»;
- «море волнуется»;
- «запомни музыку»;
- «день, ночь»;
- «хлоп – хлоп, повтори!»;
- «ритмическая цепочка».

ж) ТЕМА: Партнерная гимнастика

Теория:

Упражнения на полу.

- напряжение и расслабление мышц;
- на укрепление опорно-двигательного аппарата различных групп мышц;
- подвижности суставов;
- развитие гибкости;
- развитие выворотности;

Практика:

- движения ступни (вверх, вниз, круговые);
- «бабочка» (развитие выворотности);
- «карандаши» (поднимание и опускание ног);
- «складочка»
- «круг»;
- «велосипед»;
- «берёзка»;
- «ящерица»;
- «рыбка»;
- «лодочка»;
- «корзинка»;
- «уголок»;
- «зигзаг»;
- «кошечка» и т.д.;
- движения на растяжку;
- движения на развитие выворотности.

з) ТЕМА: Активизация и развитие творческих танцевальных способностей

Теория:

- культура общения;
- назначение;
- развитие творческих способностей, воображения;
- работа с музыкальным материалом.

Практика:

- импровизация учащихся под заданную музыку;
- передача образа и характера животных и птиц.

По окончании обучения ребёнок должен:

- ориентироваться в пространстве (определять и называть направление движений - влево, вправо, вперёд, назад, вверх, вниз);
- уметь выполнять движения, отвечающие характеру музыки (быстро, медленно, резко, плавно);
- уметь выполнять танцевальные движения, предусмотренные программой;
- уметь передавать образ и характер животных и птиц;
- уметь начинать и заканчивать движение вовремя;
- понимать требования педагога;
- соблюдать правила этикета (поклон).

## **2.2. Поддержка детской инициативы**

Для поддержания постоянного интереса учащихся на занятиях применяются различные формы и методы обучения.



Например, словесный метод, позволяет настроить детей на эмоциональное освоение движений и помогает скоординировать движения своего тела. С помощью слова, детям разъясняются приёмы выполнения движений, описываются воображаемые ситуации.

Одним из самых важных приемов, способствующих созданию на занятиях атмосферы увлечённости, является разговорно-игровой метод, настраивающий детей на эмоциональное освоение движений и помогающий скоординировать движения своего тела. Использование игровых приёмов – помогают ребенку произвольно управлять своим телом, исполнение движения в разных игровых ситуациях развивает разнообразные двигательные навыки.

Движение – главное средство воплощения образов и развития танцевального творчества.

Слово – вспомогательное средство обучения. С его помощью разъясняются приёмы выполнения движений, описываются воображаемые ситуации

Музыка – тоже вспомогательное средство обучения, создающее на занятиях определенное настроение. В ходе выполнения упражнений под музыку, дети ориентируются на ее характер: это помогает углублению образного воплощения, поиску выразительных движений.

Для успешного достижения целей и решения задач программы, используются в сочетании все группы методов обучения.

### **2.3 . Взаимодействие с семьями воспитанников**

- проведение родительских собраний каждые три месяца;
- помощь в организации детей на выступления, конкурсы и фестивали, как на базе детского сада, так и за его пределами;
- консультации для родителей на тему хореографии;
- открытые занятия каждые три месяца.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

Воспитанники во время обучения должны получить:

- представления о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила и грация;
- общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях;
- ребенок должен овладеть умением различать танцевальные ритмы и мелодии, жанры танцевального искусства, умением правильно и грамотно исполнять основные танцевальные элементы.

#### **3.1. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Оценка качества освоения программы включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающегося по окончании обучения.

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры и контрольные упражнения.

Промежуточная и итоговая аттестация проходит в виде контрольного (открытого) занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Фиксация результатов промежуточной/итоговой аттестации осуществляется по рейтинговой системе (высокий, средний, низкий уровень). Результаты аттестации заносятся в оценочный лист.

#### **3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Высокий уровень (В)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень	Обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и

(С)	практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (Н)	Обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

#### 4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Для плодотворных занятий необходимо достаточно освещенное, просторное, привлекающее своим оформлением помещение, соответствующее санитарным требованиям, противопожарным нормам и нормам охраны труда.

##### 4.1. Методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Вводное занятие	Список обучающихся. Инструкция по технике безопасности.
Разминка	Подборка упражнений для разминки. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма).
Партерная гимнастика	Подборка упражнений партерной гимнастики. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Гимнастические коврики
прыжки	Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Скакалки.
Итоговое (открытое) занятие	Конспект занятия. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Гимнастические коврики. Скакалки.

##### 4.2. Структура занятия по хореографии

- Динамическая часть направлена на восстановление мышечной силы организма — минимум 40 минут.
- Растяжка. После интенсивной тренировки мышцы тянутся и расслабляются.
- Медитативная часть. Погружение в себя и расслабление не только мышц, но и нервной системы. Как правило, сопровождается спокойной, расслабляющей музыкой. Отличное завершение плодотворной тренировки. Длится около 10-15 минут.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций:

- выработка выворотности ног;
- воспитание силы стопы (пальцы, подъем);
- подъема ног;
- развитие гибкости тела, мягкости рук;

развитие шага;  
наработка прыжка;  
устойчивость.

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Одним из способов развития специальных данных для хореографии и улучшения подвижности суставов являются упражнения на растягивание (растяжки).

### **4.3. Условия реализации обеспечения программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально техническое обеспечение:

- хореографический зал с зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- реквизит для занятий (гимнастические коврики, скакалки);
- хореографическая форма
- хореографические станки;
- компьютер (для просмотра видео и фото материалов).

## **5. Список используемой литературы**

- А. Маркосян «Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков, 1969
- Е. Коянова, Л. Кондрови́ева, С. Руднева Музыкальные игры и пляски в детском саду», Учгиз 1963
- Е. Раевская, С. Руднева, Г. Соболева, З. Ушакова «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», изд 2. М. «Просвещение» 1969
- Д. Элькони «Психология игры», М. 1978
- Дополнительные разделы к программе «Развитие» для детей дошкольного возраста, М. 1996
- К. Касл «Балет» детская энциклопедия, М. «Астрель» АСТ 2001
- Л. Бондаренко «Ритмика и танец», 1972
- Программа по игровому стретчингу», С-П. государственный университет 1997
- Программа воспитания и обучения в детском саду. М. «Просвещение», 1987
- С. Руднева, Э. Фиш «Ритмика – музыкальное движение», М. «Просвещение» 1972
- Т. И. Васильева «Тем, кто хочет учиться балету», М. «ГИТИС» 1994
- Т. Ткаченко «Народный танец», М. «Искусство», 1954
- Т.С.Барышникова «Азбука хореографии», М. 1982
- Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике», М. 1972
- Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.
- Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
- Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.
- Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.