

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Первые шаги в хореографическое искусство»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: дети 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Баландина Анна Романовна

Воробьева Анастасия Васильевна

Полиновская Людмила Леонидовна

Чирскова Римма Георгиевна

педагоги дополнительного образования

г. Иркутск,

2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы. В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. Дополнительная общеразвивающая программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, даёт возможность ввести детей 5–7-ми лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Занятия хореографией помогают дошкольникам творчески самовыражаться и проявлять себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Актуальность заключается в обеспечении реализации социального заказа общества по формированию высоконравственной, духовно богатой личности. Разработка данной программы обусловлена необходимостью поиска оптимальных форм работы с обучающимися в системе дополнительного образования в условиях современной реформы образования в Российской Федерации.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Первые шаги в хореографическое искусство» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Отличительные особенности программы. На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются

движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый. Программа предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение теоретических и практических навыков, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета.

Адресат программы: девочки в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

Форма обучения: очная

Режим занятий: первый год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут) перерыв между занятиями 10 минут, итого 4 часа в неделю.

Второй год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут) перерыв между занятиями 10 минут, итого 4 часа в неделю.

Объем и срок реализации программы: 2 года, первый год обучения 144 часа в год, второй год обучения 216 часов в год, всего за два года 360 часов.

Цель программы: создание условий для личностного становления и развития творческого потенциала, обучающихся средствами хореографии.

Задачи программы:

Предметные:

- Обучить детей элементарным танцевальным движениям;
- Формирование музыкально-ритмических навыков;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Метапредметные:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Развитие артистических, эмоциональных качеств у обучающихся средствами хореографических занятий.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии.

Личностные:

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).
- Воспитать и развить художественный вкус;
- Воспитать и развить общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Планируемые результаты.

По окончании программы, обучающиеся будут знать:

- элементарные танцевальные движения;
- основные понятия (жанры) музыки: марш - песня-танец;
- понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

По окончании программы, обучающиеся будут уметь:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- тактировать руками размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами.

**Учебный план
1 года обучения**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Гимнастика	66	-	66	Открытое занятие
1.1	Упражнения для разминки Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	22	-	22	
1.2	Общеразвивающие упражнения	22	-	22	
1.3	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	22	-	22	
2.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	66	-	66	Открытое занятие
2.1	Комплексы упражнений партерной гимнастики	66	-	66	
3.	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	12	-	12	
	Итого	144	-	144	

**Учебный план
2 года обучения**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1	Гимнастика	66	-	66	Открытое занятие
1.1	Упражнения для разминки Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	22	-	22	
1.2	Общеразвивающие упражнения	22	-	22	
1.3	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	22	-	22	
2.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	66	-	66	Открытое занятие
2.1	Комплексы упражнений партерной гимнастики	66	-	66	
3.	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	14	-	14	
4.	Постановочно – репетиционная работа (Ансамбль)	70	-	70	Отчетный концерт
4.1	Выбор «замысла» хореографического произведения.	14	-	14	
4.2	Подбор музыкального материала.	14	-	14	
4.3	Разработка сюжета.	14	-	14	
4.4	Разработка рисунков танца.	14	-	14	
4.5	Разработка танцевальных комбинаций.	14	-	14	
	Итого	216	-	216	

Содержание программы на первый и второй год обучения

Раздел 1. Гимнастика.

1.1. Упражнения для разминки. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях. Практика. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

1.2. Общеразвивающие упражнения. Практика. Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:

- опускание и поднятие,
- круговые движения вовнутрь и наружу,
- отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела. Практика.
Напряжение и расслабление мышц:

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Практика.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом VI позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Практика. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Раздел 3. Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города. Организация воспитательных мероприятий в объединении, участие с обучающимися в воспитательных мероприятиях учреждения и города.

Раздел 4. Репетиционно – постановочная работа (ансамбль)

Ансамблевая работа имеет цель повышение уровня образования и профессиональную ориентацию одарённых детей. Постановка танца является итогом деятельности детей на определённом этапе. В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности детей, их способность выполнять те или иные сложные танцевальные элементы. Всем этим определяется выбор музыкального произведения для будущих композиций.

Выбор «замысла» хореографического произведения. Практика. Поиск, выбор темы, идеи для постановки.

Подбор музыкального материала. Практика. Поиск музыкального материала с выбранной темой и идеей.

Разработка сюжета. Практика. Разработка сюжета с выбранной темой, идеей и музыкальным материалом.

Разработка рисунков танца. Практика. Разработка рисунков танца с выбранным сюжетом.

Разработка танцевальных комбинаций. Практика. Сочинение танцевальных комбинаций с выбранным сюжетом. Разбор музыкального материала на счёт.

Постановка рисунков и танцевальных комбинаций Практика: Репетиция
номера.

Формы аттестация и оценочные материалы

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь), во время первых учебных занятий для новых обучающихся	Определение уровня развития музыкально-ритмических навыков у детей	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года (май).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение изменения уровня развития обучающихся музыкально-ритмических навыков. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Открытое занятие. Концерт
<p>Диагностика: промежуточная. Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений. Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий уровень. Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам). Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения. Текущий контроль позволяет оценить и проверить сформированные навыки обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические навыки обучающихся. Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу. Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся при выполнении практической работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.</p>		

Способы диагностики и контроля результатов.

Промежуточная аттестация (май) проходит в форме открытого занятия. В результате наблюдения за процессом выполнения упражнений педагог оценивает сформированность заложенных в программе умений и навыков. Результаты фиксируются в таблице (приложение 1).

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами, кроме хорошего физического развития, необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. - Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок. - Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

- Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

- Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

- Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене

Критерии оценивания умений и навыков.

Параметр	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Хореографические данные (Осанка, Выворотность, танцевальный шаг, Гибкость)	<ul style="list-style-type: none"> Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг от 1200 Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость 	Не очень хорошая осанка <ul style="list-style-type: none"> Выворотность в 2 из 3 суставов Танцевальный шаг 900 Средний подъем Не очень хорошая гибкость 	Плохая осанка <ul style="list-style-type: none"> Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный шаг ниже 900 Низкий подъем Плохая гибкость
Музыкально – ритмическая координация (чувство ритма, Координация движения, нервная, мышечная, двигательная)	Отличное чувство ритма <ul style="list-style-type: none"> Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	Среднее чувство ритма <ul style="list-style-type: none"> Координация движений 2 показателя из 3 Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	Нет чувства ритма <ul style="list-style-type: none"> Координации движений 1 показатель из 3 Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
---	-------------------------	----------	-----------

1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	8
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	9
4	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	10
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	11
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	12
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	13

Оценочные листы размещены в приложении 1.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет репетиционно – постановочная работа и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные **методы работы** педагога-хореографа на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности обучающихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают

согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Реализация программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют наиболее одаренным детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- единство воспитания и обучения;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей и возможностей детей;
- принцип самореализации и включенности детей в реальные социально значимые отношения;
- принцип добровольности включения ребенка в творческую деятельность коллективе.

Структура занятий хореографией – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

Комплекс упражнений для занятия по хореографии

Упражнение для рук. сидя, скрестив ноги, положить руки на колени.

- 1 - Приподнять руки и свести запястья вместе.
- 2 - Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части.
- 3 - Соединить и сжать пальцы.
- 4 - Развести пальцы врозь и слегка приоткрыть ладони, делая круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. Упражнение повторить.

Упражнение для ног.

1. Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.
2. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.
3. Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.
4. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.
5. Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	Учебный кабинет оснащённый зеркалами; Хореографический станок; Музыкальный центр; Репетиционная форма; Гимнастические коврики; Костюмерная
Информационно методические условия	просмотр фильмов и видео видео-хостинге YouTube связанных с хореографией
Дистанционные образовательные технологии	Учебные занятия с использованием платформы MicrosoftTeams, а также постоянная консультационная

	работа обучающихся и их родителей в мессенджере Viber.
Реализации программы в сетевой форме	-----

**Календарно-учебный график
первого года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Гимнастика	6	8	8	8	6	8	8	8	6	Открытое занятие
Комплексы упражнений партерной гимнастики	6	8	8	8	6	8	8	8	6	Открытое занятие
Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города		2		2		2	2	2	2	
Итого	12	18	16	18	12	18	18	18	14	

**Календарно-учебный график
второго года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Гимнастика	6	8	8	8	6	8	8	8	6	Открытое занятие
Комплексы упражнений партерной гимнастики	6	8	8	8	6	8	8	8	6	Открытое занятие
Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города		2		2	2	2	2	2	2	
Постановочно – репетиционная работа (Ансамбль)	6	8	8	8	8	8	8	8	8	Отчетный концерт
Итого	18	26	24	26	22	26	26	26	12 2	

Список литературы для педагога

1. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. – **750 с.**
2. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В. Ванслов. - М.: Искусство, **2008** - 224 с.
3. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. – **307 с.**
4. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
6. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
2. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебно-методическое пособие в 2-х ч. / Т.Ф. Коренева. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
3. Кюль Т., Энциклопедия танцев от А до Я. / Т. Кюль. – М.: Мой мир, 2008 . – 125 с.
4. Пуртова Т.В., Учите детей танцевать. Учебное пособие / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
5. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

