**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 93»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на заседании педагогического совета  МДОУ «Детский сад № 93»  Протокол № 4  от «13» 07 2020 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом 194 от 31.08.2020 г  Заведующий МДОУ «Детский сад № 93»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Е. Прокуророва |

****

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Танцующие звездочки» для детей 5-7 лет**

**(нормативный срок освоения 2 год)**

**2020-2021 учебный год**

**Составила:**

**Маршева Наталья Валерьевна**

**Ярославль, 2020 г**

1. **Пояснительная записка**

**1. *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.***

Среди множества форм художественного воспитания детей особое место занимает хореография. Танец – это многогранный инструмент воздействия на личность ребёнка.

Данный предмет позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психологического развития ребёнка. В игровой форме происходит развития творческих способностей детей, формируются личностные качества: сила воли, выносливость, трудолюбие, упорство.

Именно эти функциональные особенности предмета определяют его актуальность и востребованность в системе дополнительного образования и развития детей.

***2. Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательные учреждения в возрасте 5-7 лет, составляет 2 года.

***3. Форма проведения занятий :***

групповая, рекомендуемая продолжительность - 30 минут, занятия проводятся 2 раза в неделю.

***4. Цели и задачи учебного предмета***

**Цель:** пробуждении интереса детей к ритмики и хореографии через овладение в игровой форме основами танцевально-ритмической культуры.

**Образовательные задачи:** формирование у детей системы знаний, умений и навыков по предмету «Ритмика»  
  
**Развивающие задачи:**

Развитие музыкальности:  
- Способности слышать музыку, понимать её настроение и характер;  
- Специальных музыкальных способностей (Музыкального слуха, чувства ритма)

Развития двигательных качеств и умений:  
- формирования правильной осанки, танцевальных умений и навыков;  
- координации движений, гибкости, пластичности;  
- элементарных пространственных представлений, умение ориентироваться в ограниченном пространстве.

Развития творческих способностей:  
- творческого воображения и фантазии;  
- наглядно – образного, ассоциативного мышления.

Развитие и тренировка психических процессов:  
- эмоциональной сферы;  
- восприятия, внимания и памяти.  
  
**Воспитательные задачи:**  
Развития нравственно – коммуникативных качеств личности:  
- воспитания силы воли;  
- воспитание умения починить свои интересы интересам всего коллектива;  
- формирование стремление доводить начатое дело до конца.

1. **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предметам используются следующие методы обучения:  
**Наглядный**

- Образный показ преподавателя;

- Эталонный образец – показ лучшим исполнителем;

- Подражание образам окружающей действительности и др.  
**Словесный**

- Рассказ;

- Объяснение;

- Словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца и др.  
**Практический**

- Игровой прием;

- Детское «сотворчество»;

- Соревновательность;

- Фиксация отдельных этапов хореографических движений и др.  
 Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных цели и задачи учебного предмета и освоены на проведенным методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/№ | Наименование раздела | Объем времени в часах | |
| Кол-во часов 5-6 лет | Кол-во часов 6-7 лет |
| I. | *Музыка и танец* | 5 | 4 |
| II. | *Упражнения на ориентировку в пространстве* | 5 | 5 |
| III. | *Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами* | 5 | 4 |
| IV. | *Упражнения с предметами танца* | 7 | 7 |
| V. | *Азбука танца* | 12 | 13 |
| VI. | *Танцевальные композиции* | 10 | 11 |
| VII. | *Партерная гимнастика* | 8 | 8 |
| VIII. | *Музыкально-ритмические образные игры* | 5 | 5 |
| IX. | *Открытые уроки* | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 58 | 58 |

**2. Содержание разделов**

В данной программе весь материал Систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии ребёнка.  
  
***Первый раздел «Музыка и танец»***

Главная цель – приобщить ребёнка к миру музыки, развить музыкальную культуру личности ребёнка.

Дети учиться слушать музыку, понимать её настроение, характер; происходит развития метроритма и слуха; знакомство с музыкально – шумовым инструментами.  
  
***Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»***

Второй раздел основан на обучении ребёнка ориентироваться на танцевальной площадке, в основных рисунках танца, в паре, держать интервалы и линии, колонне, круге, что в дальнейшем позволяет ребёнку свободно чувствовать себя на сцене.  
  
***Третий раздел «Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами»***

Упражнения с детскими музыкальными инструментами (Ложки, бубны, трещотки и т. д.) Применяются для развития у детей подвижности непальцев, Умение ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения Ритмичности и координации движений и рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах.

***Четвёртый раздел «Упражнения с предметами танца»***

Упражнения с предметами (мячами, игрушками) более насыщенно, интересно и разнообразно позволяют донести до ребёнка предмет «ритмика». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребёнка к более сложным движением и комбинациям. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

***Пятый раздел «Азбука танца»***

Является основой данного курса и подготовки к последующему обучению ребёнка по предмету хореографическое искусство. Через игру и образ изучаются элементы хореографии,а также танцевальные умения и навыки, знакомство с народной хореографией в виде этюдов и танцевальных зарисовках.

***Шестой раздел «Танцевальные композиции»***

Приобщение детей к творчеству – одна из важнейших задач ритмики. Овладев танцевальными элементами, дети смогут исполнять их комбинации, не сложные композиции.

***Седьмой размер «Партерная гимнастика»***

Данный раздел программы очень важен для развития природных хореографических способностей.  
 Предлагаемый упражнения способствуют укреплению мышц и суставно-связочного аппарата ребёнка,Что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъема, танцевального шага.  
 Большинство упражнений выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичности Связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.  
  
***Восьмой раздел «Музыкально-ритмические образные игры»***

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребёнка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребёнка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования умений и навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, появляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создать условия для Наиболее полного проявления каждого ребёнка в рамках развития правил.  
  
***Девятый раздел «Открытые уроки»***

Является реальным и объективным показателям знаний, умений и навыков детей, полученных в конкретный период обучения. Открытые уроки проводится в игровой, постановочный форме.

**Первый модуль**

**Старший дошкольный возраст 5-6 лет**

I. **Музыка и танец**  
1. Понятия «вступление», «сильная доля»  
2. Ритмический рисунок  
3. Закрепление навыков восприятия

II. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Диагональ, круг парами, движение лицом в круг из круга

III. **Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами**

Ударные( ложки); звенящие (погремушка, бубен)

IV. **Упражнения с предметами танца**

1. Упражнения с мячом (Подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками; удар мяча об пол; перебрасывание мяча из рук в руку через удар об пол; отбеливание одной рукой; перебрасывание мяча в паре по воздуху, ударом об пол, перекатом)  
2. Упражнения с мягкой игрушкой (подбрасывание вверх, различные способы перехватывания из одной руки в другую; кружение с игрушкой; игрушка как дополнение в упражнениях партерной гимнастики)

**V.Азбука Танца**

1.Поклон(простой)

2. Шаги: приставной шаг вперед, назад, вправо, влево.

3. Бег: на носках с откидыванием голени назад; с высоким подниманием бёдра.

4. Прыжки: на месте по VI позиции, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед.

5. Работа рук: за юбку, за спиной

6. Позиции ног:VI позиция, I свободная позиция.

7. Приседания: маленькие приседания по VI и I свободным позициям.

8. «Ковырялочка»: простая, с притопами.

9. Галоп: прямой, боковой

10. Подскоки

11. Притопы ( простой, двойной, тройной), перетопы; хлопки: в ладоши, в ритмическом рисунке, с партнером.

1. **Танцевальные композиции**  
   парные и массовые композиции с использованием различных рисунков
2. **Партерная гимнастика**

«Самолет», «Лодочка», «Колечко», «Корзиночка», «Лягушка», «Мостик»  
Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; упражнения на напряжение и расслабления мышц; упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного сустава; упражнения на укрепление мышц тазобедренного пояса, бёдер, ног; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения на укрепление и развитие стоп; упражнения на тренировке равновесия.

1. **Музыкально-ритмические образные игры**  
   Комплексы игровой ритмики; игры на внимание; игры на передачу заданного или импровизационного образа; игры на ориентацию в пространстве.
2. **Открытые занятия**  
   Танцевально-игровые постановки по мотивам народных сказок ( на усмотрение преподавателя)  
     
   Основные требования к занятиям и умением детей 5-6 лет:  
   Дети к концу учебного года имеют следующие знания, умения, навыки и могут:  
   - Определить характер музыки словами (грустный, веселый)

- Правильно определить сильную долю музыки;

- Выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку;

- Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

- Уметь координировать движения рук, ног, головы выполняя бег галоп ходьбу;

- Уметь ориентироваться в пространстве: в основных танцевальных рисунках, уметь двигаться по линии танца;

- Чётко определять право и лево в движении и исполнение упражнения с использованием предметов;

- Достаточно хорошо владеть движениями мячом;

- Уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;

- Уметь работать в паре и группе, стараться синхронно выполнять движения.

**Второй модуль**

**Подготовительный возраст 6-7лет**

I. **Музыка и танец**  
1. Понятия «вступление», «сильная доля», «слабые доли», музыкальный размер  
2. Ритмический рисунок  
3. Закрепление навыков восприятия

**II. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Трапеция, звёздочка,

**III. Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами**

Ударные( ложки); звенящие (погремушка, бубен)

**IV. Упражнения с предметами танца**

1. Упражнения с мячом (Подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками; удар мяча об пол; перебрасывание мяча из рук в руку через удар об пол; отбеливание одной рукой; перебрасывание мяча в паре по воздуху, ударом об пол, перекатом)  
2. Упражнения с мягкой игрушкой (подбрасывание вверх, различные способы перехватывания из одной руки в другую; кружение с игрушкой; игрушка как дополнение в упражнениях партерной гимнастики)

**V. Азбука Танца**

1.Поклон(сложный)

2. Шаги: с пятки, с ударом, с притопом, переменный, приподание, вальсовый шаг, с захлестом.

3. Бег: на носках с откидыванием голени назад; с высоким подниманием бёдра.

4. Прыжки: на месте по VI позиции, с поворотом на 90 и 180 градусов, с продвижением назад.

5. Работа рук: положение рук в народном танце, работа с платочком

6. Позиции ног:VI позиция, I, III свободные позиции.

7. Приседания: полу приседание и полные приседания по VI и I свободным позициям.

8. «Ковырялочка» на воздух.

9. «Циркуль»

10. Удары ногой об пол с продвижением.

1. **Танцевальные композиции**  
   парные и массовые композиции с использованием различных рисунков и национальных особенностей.
2. **Партерная гимнастика**

«Березка», «Бабочка»  
Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; упражнения на напряжение и расслабления мышц; упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного сустава; упражнения на укрепление мышц тазобедренного пояса, бёдер, ног; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения на укрепление и развитие стоп; упражнения на тренировке равновесия.

1. **Музыкально-ритмические образные игры**Комплексы игровой ритмики; игры на внимание; игры на передачу заданного или импровизационного образа; игры на ориентацию в пространстве.
2. **Открытые занятия**  
   Танцевально-игровые постановки по мотивам зарубежных сказок ( на усмотрение преподавателя)  
     
   Основные требования к занятиям и умением детей 6-7 лет:  
   Ученики как концу учебного года имеют следующие знания, умения, навыки и могут:  
   - Определить сильную долю музыки, рассказать о музыкальных понятиях;

- Выполнять основные движения в парах соблюдая рисунки танца и синхронность;

- Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

- Уметь ориентироваться в пространстве в танцевальных рисунках заданных преподавателем;

- Знать основные положения рук в народном танце, уметь работать с платком;

- знать основные движения и элементы народной хореографии.

**III. Предполагаемый результат**

Результатам освоения программы является приобретение детьми следующих знаний, умений и навыков:

- Первичные знания о музыке, связанные с характером, ритмом, темпом и динамическими оттенками;

- Умение ориентироваться в ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах;

- Умения выделять характерные признаки предметов и живых объектов, быть внимательными и наблюдательными;

- Навыки чёткого и выразительного выполнением программных движений и комбинаций;

- Первичные навыки сочинения музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями.

1. **Формы и методы контроля**

**1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучения. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.  
 Оценка качества реализации программы включает в себя следующие формы проверки результатов:

- Участия детей в творческих постановочный работах;  
- Открыты уроки, мастер – классы с целью реальной объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за конкретный период обучения;  
- Метод педагогических наблюдений (В течение всего периода обучения)  
Контроль успеваемости детей проводится в счёт аудиторного времени, предусматриваемого на учебный предмет.

**2. Основные оценочные параметры**

- Уровень знаний, умений, навыков, получаемых детьми;  
- Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств.

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

1. **Методические рекомендации педагогом по работникам**

При организации и проведении занятий по предмету необходимо придерживатся следующих принципов:

- Принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладение техникой танца; заинтересованности и творческого отношение к решению поставленных задач;

- Принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фото материалы, словесное описание нового предмета и т.д.

- Принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется поставленная и чательно изучение способностей учеников, их возможности в освоении конкретных элементов,оказание помощи в преодолении трудностей;

- Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе ощущение с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Спб, 2000
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
4. Конорова Е.В. Методическое помобие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1973
5. Конорова Е.В. Танец и ритмика. М:Музгиз, 1960
6. Бондаренко Л. Ритмика и танец. Киев 1972
7. Пинаева Е.А. Сюжетно-образные композиции для дете, учебно-методическое пособие. Пермь 2007
8. Пинаева Е.А. Детские образные игра, учебно-методическое помобие. Пермь 2007
9. Константинова Л.Э. Игровой стретчинг. Санкт-Перетбург 1993
10. Янковская В. Ритмика. М.: Музыка 1978