

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы

(Н.Г. Журило)



## ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

### ХОРЕОГРАФИЯ

Старший возраст (5-7 лет)

Рабочая программа

Дополнительная образовательная программа по хореографии составлена с учетом ФГОС Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребенка и не дублируют основную образовательную программу детского сада.

**Планируемые результаты:**

После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

**Содержание программы:**

*Раздел «Ритмика»* является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Раздел «Гимнастика»* служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

*Раздел «Танцы»* направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

*Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»* направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образнотанцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

*Раздел «Пальчиковая гимнастика»* служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

*Раздел «Музыкально – подвижные игры»* является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Основные педагогические принципы.**

1. **Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
2. **Систематичность.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
3. **Вариативность.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
4. **Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.
5. **Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
6. **Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.
7. **Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

**Тематическое планирование:**

**Тематический план работы студии «хореография»**

2 раз. в неделю всего 72ч. в учебном году

№ п/п	Тема	Кол-во
Сентябрь		
1	«Знакомство с танцем» Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности. Форма одежды.	1
2	«Знакомство с танцем» Поклон. Разминка. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я.	2
3	«Что такое танец?» Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2я, 3-я свободная. Маршировка под музыку. Танцевальные движения.	3
4	Поклон. Разминка. «Хлопки» «Хлопки в ладоши и по коленям» «Маршируем дружно» Пробудить интерес к занятиям.	1
5	Изучение танцевального шага с носка. Маршировка. Изучения и постановка танца. «По лужам»	1

Частное общеобразовательное учреждение «Лотос»

---

Октябрь		
1	Разминка «Ходим - бегаем». Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок, бег.	2
2	Поклон, разминка. Танец с зонтиками.	3
3	Разучивание движений с рисунком танца. Передавать задорный характер музыки	2
4	Пальчиковые игры. Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.	1
Ноябрь		
1	Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	3
2	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
3	Веселый тренинг.	1
4	Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный).	2
Декабрь		
1	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	2
2	Поклон, разминка. Гимнастические упражнения на ковриках. «Лягушка», «Бабочка».	2
3	Танец снежинок. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
4	Танец гномиков. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
Январь		
1	Веселый тренинг «Птица» «Ходьба» «Качалочка» «Карусель»	2
2	Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный). Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса	2
3	Пальчиковая гимнастика «Гномики – прачки» «Помощники» «Птички» «Здравствуй» «Колобок» «Паровозик»	2
4	Веселый тренинг «Сидело два медведя» «Велосипед» «Ежик» «Самолет» «Мячик» «Птички»	2
Февраль		

Частное общеобразовательное учреждение «Лотос»

---

1	Разминка «По тропинке»	2
2	Азбука движения «Упражнение с цветами» «Упражнение с платочком» «Упражнения для корпуса «Неваляшки» «Подъемный кран» «Топающий шаг»	2
3	Поклон, разминка. «Выставление ноги на носок» «Выставление ноги на каблук»	2
4	Поклон, разминка, маршировка. Гимнастические упражнения.	3
Март		
1	Пальчиковая гимнастика «Тучки» «Лягушата» «Пальчики замерзли»	2
2	Танец – игра «Лягушата»	1
3	Веселый тренинг – Комплекс с мячом «Кручу-кручу»	2
4	Разминка «Мы шагаем» Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок.	2
5	Разминка «Веселая прогулка» Танец с цветами.	2
Апрель		
1	Совершенствование в исполнении выученных движений. Выучивание новых комбинаций.	4
2	Поклон, разминка. Гимнастические упражнения.	4
Май		
1	Развитие ритмопластики движений детей под музыку	2
2	Совершенствование в исполнении выученных движений	2
2	Исполнение выученных движений.	2
ВСЕГО:		72