

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
«Детская школа искусств имени И.С. Баха»  
(ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. И.С. Баха»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Государственного  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования города  
Москвы «Детская школа искусств  
имени И.С.Баха»  
от 2 сентября 2019 г. № 22

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»**

**Предмет**  
**«Раннее хореографическое развитие»**  
**Срок реализации - 1 год**  
**Для детей от 4 до 5 лет**

Составитель:

Заведующий структурным подразделением (отделением) Е.Н. Васильева,  
Почетный работник культура г.Москвы

**Москва, 2019**

## **Структура примерной программы учебного предмета**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
- Цель и задачи учебного предмета.
- Срок реализации учебного предмета.
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.
- Форма проведения учебных аудиторных занятий.
- Обоснование структуры программы учебного предмета.
- Методы обучения.
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета
- Распределение учебного материала по годам обучения:  
Срок обучения - 1 год

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

### **IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Основная учебно-методическая литература

## **1. Пояснительная записка.**

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

Занятия хореографией в группах детей 4 -5 лет включают элементы ритмики, гимнастики и танцевальной подготовки в форме комплексного занятия. При этом акцент делается на общеразвивающие и укрепляющие упражнения, полезные всем учащимся.

Хореография – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной сменой выразительных положений человеческого тела.

Музыкально-ритмические движения являются наиболее естественным и важным способом самовыражения для ребенка 4- 5 лет. В этот возрастной период формируется детская психика, развивается речь, закладываются начальные эстетические представления о красоте окружающего мира, вырабатывается правильная осанка, правильное дыхание, умение красиво и выразительно двигаться под музыку.

На занятиях хореографией дети дошкольного возраста знакомятся с простейшими танцевальными шагами, рисунками танца, выполняют упражнения на ориентировку в пространстве, исполняют игровые и хореографические этюды, элементы классического и народного танца и передают в движении образное содержание музыки.

Детям 4 -5 лет необходимо ритмично двигаться под разнохарактерную музыку. На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Занятия ритмикой развивают такие музыкальные данные как слух, память, чувство ритма, помогают выявлению творческих задатков, знакомят детей с теоретическими основами музыкального искусства в игровой форме. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Для развития физических качеств детей, таких как, правильная осанка, гибкость тела, умение управлять своими движениями в программу обучения вводится гимнастика, задача которой состоит в том, чтобы с помощью

специальных упражнений оздоровить и укрепить ребенка, а также подготовить его тело к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания детей дошкольного возраста, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

## **2. Цель и задачи учебного предмета.**

**Цель** занятий хореографией с детьми 4-5 - летнего возраста – развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся.

**Задачами**, решаемыми в процессе обучения, являются:

- Формирование внимания.
- Воспитание волевых качеств.
- Формирование эмоционального восприятия и развитие музыкальной памяти.
- Выработка ловкости, развитие координации.
- Укрепление суставно-связочного аппарата, развитие гибкости, пластичности движения.
- Тренировка творческого воображения, фантазии, способности к импровизации.

## **3. Срок реализации учебного предмета.**

Срок реализации программы «Раннее хореографическое развитие» составляет один год для детей от 4 до 5 лет.

#### **4. Объем учебного времени,**

предусмотренный на реализацию предмета, - 70 часов в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

#### **5. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

групповая (от 4 человек). Продолжительность занятия – один академический час, два раза в неделю.

#### **6. Обоснование структуры учебного предмета.**

Программа содержит следующие разделы:

- ✓ сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
  - ✓ распределение учебного материала по годам обучения;
  - ✓ описание дидактических единиц учебного предмета;
  - ✓ методическое обеспечение учебного процесса.
- В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Структура и содержание учебного предмета».

#### **7. Методы обучения.**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
2. Словесный – беседа о характере музыки, ее художественных образах, о танце; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении.
3. Практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры; исполнение движений и танцевальных этюдов обучающимися.
4. Эмоциональный – подбор ассоциаций, образов.
5. Репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний.

#### **8. Описание материально-технических условий реализации учебных занятий.**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в специально оборудованных классах (балетных залах), оснащенных фортепиано.

Для занятий ритмикой предусматривается использование различных предметов и аксессуаров. Для занятий гимнастикой дети приносят свои индивидуальные коврики.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Сведения о затратах учебного времени**, предусмотренного на освоение учебного предмета «Хореография», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Максимальное количество часов занятий в неделю	70
Количество часов на аудиторные занятия (всего)	70

### График учебных занятий на 1 учебный год по месяцам

<u>Месяц</u>	<u>Кол-во учебных недель в месяц</u>	<u>Кол-во учебных занятий в месяц</u>
<u>Сентябрь – декабрь</u>	<u>4</u>	<u>8</u>
<u>Январь</u>	<u>3</u>	<u>6</u>
<u>Февраль-май</u>	<u>4</u>	<u>8</u>

### Содержание программы.

Задачи психологические:

1. Формирование способности подчинять свои действия требованиям преподавателя.
2. Развитие эмоционального восприятия.

Задачи музыкальные:

1. Восприятие и передача темпов.
2. Воспроизведение акцентированных и неакцентированных звуков (долей), составляющих основу музыкального метра.
3. Формирование осознанного восприятия чередования длительностей и передача их в движении.
4. Развитие слуховых качеств:
  - определение разделов формы: часть, фраза, музыкальное вступление;
  - расширение представлений о динамике (крещендо – диминуэндо).

Задачи двигательные.

1. Совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, галопа), исполняемых под музыку в разных музыкальных размерах.
2. Обучение элементам танца (народного, классического, современного, историко-бытового).

### Раздел 1: Ритмика.

Характер музыки:

- умение слушать музыку и определять ее характер;

- умение определять и передавать в движении музыкальные регистры;

#### Динамика:

- понятие forte (громко);
- понятие piano (тихо);
- понятия crescendo, diminuendo.

#### Темп:

- передача в движении темпов: быстрого, умеренного, медленного.

#### Метроритм:

- 2/4, 3/4, 4/4;
- такт, умение определить сильные и слабые доли такта;
- умение определить на слух паузу;
- дирижирование, сочетание шагов с дирижированием.

#### Строение музыкального произведения:

- фраза;
- начало и окончание музыкальной фразы;
- мелодия и аккомпанемент.

#### Длительности. Ритмический рисунок:

- целые, половинные, четвертные, восьмые.
- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
- ритмические игры и игровые этюды, включающие программный материал.

#### Маршевая и танцевальная музыка:

- движение в характере марша и танцевальной музыки (полька, вальс, галоп) по заданию преподавателя или импровизация.

#### Гамма до-мажор:

- пропевание, называя ноты.



## Раздел 2: Танец.

### Шаги и бег (в продвижении вперед):

- бытовой;
- танцевальный с носка;
- на полупальцах;
- с высоко поднятым коленом;
- боковой приставной на всей стопе по прямой позиции;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятым коленом «лошадки»;
- бег с захлестом голени назад;
- бег ноги выбрасываются вперед на 30 градусов.

### Позиции ног:

- I, III свободные позиции;
- I прямая (VI позиция).

### Элементы танцевальной азбуки:

- понятие опорной и работающей ноги;
- полуприседание (demi-plie) по прямой позиции и I свободной;
- открывание ноги на носок (battements tendus) вперед;
- поднимание на полупальцы (releve) по I прямой позиции, в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по I прямой позиции;
- движения для головы: повороты направо - налево в различном характере, вверх-вниз, наклоны вправо-влево к плечу;
- ведение работающей согнутой ноги по опорной, сгибая ее в колене (retire) по I прямой позиции.

### Танцевальные элементы:

- поклон в характере вальса;
- боковой шаг галопа, прямой шаг галопа;
- шаг польки;
- подскоки;
- хлопки в ладоши соло и в парах.

#### Элементы русского (национального) танца:

- положения рук русского танца (свободно опущенные вниз вдоль корпуса; кулачками на талии; под одну руку в паре);
- закрывание рук на пояс ладонью и в кулачок;
- русский поклон;
- притопы;
- русский шаг с притопом;
- движения в паре.

#### Рисунки танца:

- понятие интервала в танце;
- понятие построения «в шахматном порядке»;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- круг;
- кружочки;
- «цепочка».

#### Перестроения в танце:

- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали;

- из колонны в шеренгу;
- сужение и расширение круга;
- в пары и обратно.

#### Танцевальные этюды:

- этюд на основе русского народного танца;
- этюд на шагах, подскоках, галопе;
- парный танец с ритмическим заданием;
- творческие задания с использованием знакомых танцевальных элементов в характере музыкального сопровождения.

### **Раздел 3: Гимнастика.**

#### Упражнения для стоп:

- шаги на полупальцах, пятках, всей стопе;
- сокращения и выпрямления стоп, лежа на спине;
- сокращение и выпрямление то одной то другой стопы по очереди, лежа на спине.

#### Упражнения на развитие выворотности:

- разворачивание ног из прямого положения в выворотное, лежа на спине;
- «лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе;
- поднимание ног на 90, лежа на спине.

#### Упражнения на развитие гибкости вперед:

- «складочка» из положения сидя на полу;
- наклоны вперед до касания руками пола.

#### Упражнения на развитие гибкости назад:

- «колечко» с глубоким перегибом назад до касания согнутыми ногами головы;
- «корзиночка» - сильный прогиб туловища вверх, руками удерживая себя за щиколотки, из положения лежа на животе.

#### Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- поднимание двух ног одновременно и по очереди на 45 и 90 из положения лежа на спине;
- «уголок» поднимание ног на 45, сидя
- медленное поднимание одной и двух ног на 90 из положения лежа на спине (releve lent).

#### Упражнения на укрепление мышц спины:

- подъем и опускание туловища из положения лежа на животе;
- подъем и опускание ног из положения лежа на животе;
- «лодочка» - одновременное поднимание и опускание туловища и ног;
- «лодочка с качалочкой» - тоже с раскачиванием;

#### Упражнения на развитие шага:

- растяжка в «шпагат» по 2 позиции;
- растяжка с захватом голени из положения лежа на спине.

### **III. Методические рекомендации по проведению занятий.**

Основная форма учебной и воспитательной работы – урок в классе, состоящий из совместной работы преподавателя и ученика по выполнению различных заданий.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам доступности, последовательности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на занятиях с детьми 5 лет, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь

воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

Преподаватель на занятиях помогает ученику увидеть образ движения, демонстрируя его перед разучиванием. Поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться как положительный образец правильного движения, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Но показом нужно пользоваться умело, не злоупотребляя им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно, это снижает интерес к занятиям и не развивает память учащихся.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого хореографического движения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники, начиная с дошкольного возраста.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому с первых лет обучения необходимо развивать ловкость и танцевальность, как одни из наиболее важных двигательных качеств. Ловкость позволяет избежать травм при выполнении сложных движений в дальнейшем.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность, цели и задачи.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. Лучше размещать учеников в шахматном порядке, чтобы они не мешали друг другу, а преподаватель лучше видел каждого. Причем на каждом уроке нужно менять линии местами.

Хореографические классы, как правило, оборудованы зеркалами. Необходимо приучать учащихся видеть себя в зеркале, но так же полезно развивать самоконтроль учащихся вне зеркала, при помощи мышечных ощущений.

Одна из самых важных методических задач, которая стоит перед преподавателем, состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личностные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность.

Особенно важным является правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особенное внимание следует уделить работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений на уроках должно быть на высоком профессиональном уровне.

Каждое учебное занятие в дошкольных группах, являясь комплексным, состоит из трех разделов: ритмики, гимнастики и танца. Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

#### **IV Список учебно-методической литературы.**

1. Барышникова Т. Албука хореографии. М., 2000.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Ч.1 и 2. М., 1981.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб., 2000.
4. Ваганова А.Я. Классический танец. М.-Л., 1936.
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. М., 2004.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М., 2004.
7. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007.
8. Каплунова И, Новоскольцева И. Потанцуй со мной, дружок. СПб., 2010.
9. Климов А.А. Основы русского народного танца. М., 1981.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1 М., 1973.
11. Конорова Е.В. Танец и музыка. М, 1960.
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Вып. 1. М., 1979.
13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М., а. 2000.
14. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 1. М., 2001.

- 15.Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. М., 1980.
- 16.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. М., 2001.
- 17.Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.
- 18.Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет.: Учебно-методическое пособие. М.,2008.
- 19.Руднева С., Фиш Э. Ритмика, музыкальное движение. М., 1972.
- 20.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. М., 2003.
- 21.Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. М., 1968.
- 22.Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
- 23.Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. М., 1997.
- 24.Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа. М., 2008.