

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 258

Юридический адрес: ул. Донбасская, 14б, г. Екатеринбург, 620039  
Фактический адрес: ул. Донбасская, 14б, ул. Донбасская, 16а, г. Екатеринбург, 620039  
тел. 3002959, mail: [mbdou258@mail.ru](mailto:mbdou258@mail.ru)

ПРИНЯТО:

Педагогический совет  
МБДОУ детский сад № 258  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. заведующего  
МБДОУ детский сад № 258  
Е.Н. Пролубникова  
Приказ № 53-ОД от « 29 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВЕСЕЛЫЙ КАБЛУЧОК»**

**(базовый уровень)**

Срок реализации 2 года

Составитель: Нохрина Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.

## Содержание программы

	Стр.
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	5
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	7
2.1 Структура и содержание занятий	7
2.2 Планируемые результаты освоения программы	17
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	18
3.1 Условия реализации программы.	18
3.2 Формы контроля результативности программы.	19
<b>4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	21

## I. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребёнка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, скульптура, народное творчество, живопись, хореография. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям.

Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познаёт многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Занятия хореографией подходят как для подвижных детей, так и для детей, которым необходимо повысить мышечный тонус. Первые смогут направить на занятиях свою неудержимую энергию в творческое русло, а вторые — максимально развить свои физические данные.

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Занятия проходят в игровой форме, где дети учатся перевоплощаться в животных и сказочных героев. На занятиях изучаются различные танцевальные стили, которые потом используются в постановке танца.

Таким образом, накапливается база движений, и формируются танцевальные навыки, которые становятся предпосылкой к импровизации и собственно умению танцевать. Большое внимание уделяется растяжке, развитию чувства ритма и координации движений, развитию музыкального слуха, гибкости и физической выносливости, а также приобретению актерских навыков и навыков художественной выразительности. Включены также упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, приобретения актерских навыков для большей выразительности движений.

Обучая детей хореографии во всем её разнообразии, основной задачей является создать атмосферу радости, хорошего настроения, привить интерес к хореографическому искусству, раскрыть его потенциал.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый каблук» («Базовый уровень»)** разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей.

**Данная программа направлена на:**

- всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста;
- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени;
- создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре - ведущем виде деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой

систему условий социализации и индивидуализации детей;

-обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

**Направленность программы – художественная.**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

**Актуальность** программы характеризуется тем, что хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц), продолжительность занятий для детей от 5 до 6 лет - 25 минут, для детей от 6 до 8 лет – 30 минут.

**Объем общеразвивающей программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, по данному «Базовому уровню» сложности составляет 136 учебных часов; продолжительность одного года обучения (части образовательной программы) составляет 68 часов.

**Срок освоения программы («Базовый уровень»):** 2 года.

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** практическое занятие, беседа, учебное занятие, открытое занятие, игра, репетиции (индивидуальные и коллективные).

**Подведение итогов реализации программы:** открытое занятие.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Развитие творческой личности ребёнка средствами танцевального искусства

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обучить детей танцевальным движениям;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- Учить оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников;
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.

- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый каблучок» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет.

#### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Дети 5-6 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

#### **Возрастные особенности детей от 6 до 8 лет**

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

#### **Основные принципы разработки Программы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

#### **Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал, для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения, может использоваться в различных пропорциях.

**Условия набора:** принимаются все желающие.

**Наполняемость групп:** до 20 человек в одной группе

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Структура занятия

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной частей

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Третья часть занятия - музыкально-ритмическая - наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки?

Как овладевают этим искусством?

Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие.

Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

#### 2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца.

Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять?

П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

#### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место.

В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

#### 4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

## 5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями.

Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала.

С каждым годом он будет более насыщенным и сложным. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях.

А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность. А из народных комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

## 6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

## 7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, шаг польки, шаг вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например, веера, шелковые платочки, шляпы и др.

## Первый год обучения «Базовый уровень» (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Приоритетные задачи:

- умение оперировать музыкальными представлениями;
- продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;
- учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;
- вводить элементы балетного и современного массового танца.

Тема	Теория	Практика
Вводное	2	2
Волшебное знакомство с танцем	2	3
Ее Величество Музыка	1	5
Игровой стретчинг	1	6
Партерный экзерсис (классический)	2	5
Играя, танцуем (ритмопластика)	1	6
Рисунок танца	2	5
Народный танец	1	5
Бальный танец	1	4
Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная)	-	14

работа)		
ИТОГО:	13	55

### **Вводное занятие**

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

### **ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»**

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.
2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.
3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.
4. Беседа о любимых танцах.

### **ТЕМА «Ее Величество Музыка»**

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Такт, размер 2/4, 4/4.
3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
  - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4,
- 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
  - выделять сильную долю, слышать слабую долю;
  - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
  - прохлопывать заданный ритмический рисунок.
4. Музыкальный жанр
  - полька, марш, вальс (устно определить жанр)
  - игра: «Марш – полька – вальс
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

### **ТЕМА «Игровой стретчинг»**

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу: постановка корпуса; работа на стопы; растяжка; работа над укреплением брюшного пресса, мышц шеи.
2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Свечка», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
2. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
3. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
4. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
5. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
6. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Журавель»
10. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа.

### **ТЕМА «Партерный экзерсис» (элементы классического танца)**

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине:
  - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
  - понятия рабочая нога и опорная нога;
  - позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI при относительной выворотности ног);
  - постановка корпуса в I – II – III позиции;
  - releve на полупальцы;
  - demi - plie в I – II – III-VI позиции;
  - чередование releve и demi – plie;
  - grand-plie в I – II – III-VI позиции;
  - battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
  - cote (легкие прыжки);
  - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
  - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);

### **ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино». Танцевальные этюды на современном материале.

### **ТЕМА «Рисунок танца»**

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг»:
  - замкнутый круг;
  - раскрытый круг (полукруг);

- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами,
- круг противходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

4. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно

указав ведущих).

5. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

6. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

### **ТЕМА «Народный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- подскоки;

- тройные прыжки

- бег с вытянутыми носочками

- боковой галоп

- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)

- хлопки

- движение с выставлением ноги на носок;

- «ковырялочка» вперед и в сторону;

- пружинка с поворотом;

- приставные шаги в сторону;

• Ходы:

- простой, на полупальцах,

- боковой, приставной,

- боковой ход «припадание» по VI позиции,

- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

• Подготовка к «дробям»:

- притопы,

- удары полупальцами,

удары каблуком;

• Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.

- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;

- присядка с выставлением ноги на пятку

### **ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
  - подскоки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов;
  - положения в паре:
    - «лодочка»,
    - руки «крест-накрест»,
  - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
  - основные элементы:
    - «качели»,
    - «вальсовая дорожка»,
    - «перемена»;
    - valance (покачивание в разные стороны)
  - работа в паре:
    - положение рук в паре,
    - вращение «звездочка»;
    - простые танцевальные комбинации.

### **ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан»

Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля»

Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».

Танцы народов других стран: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-рол»,

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Бабочки», «Стирка», «Моряки»

### **Второй год обучения «Базовый уровень» (6-8 лет)**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Тема	Теория	Практика
Вводное	1	1
Волшебное знакомство	1	2

Ее Величество Музыка	1	5
Игровой стретчинг	1	5
Партерный экзерсис (элементы классического танца)	1	8
Играя, танцуем (ритмопластика)	-	5
Рисунок танца	1	6
Народный танец	1	6
Бальный танец	1	6
Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	16
ИТОГО:	8	60

### **Вводное занятие**

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

### **ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями балльных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

### **ТЕМА «Ее величество Музыка»**

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.
  - уметь выделять сильную долю;
  - уметь начинать движение с затакта;
  - творческая задача: поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4.
4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
  - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
4. Музыкальный жанр
  - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
  - игра: «Марш – полька – вальс»
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

### **ТЕМА «Игровой стретчинг»**

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.

4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:
  - постановка корпуса;
  - работа на стопы;
  - растяжка;
  - работа над укреплением брюшного пресса.
2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».
4. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
5. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
7. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; Поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
8. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
9. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».
10. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, полупагаты.
11. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

#### **ТЕМА «Партерный экзерсиз» (элементы классического танца)**

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Экзерсиз на середине:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног);
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- releve на полупальцы;
- demi - plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- grand-plie в I – II – III-VI позиции;
- battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
- cote (легкие прыжки);
- перегиб корпуса вперед и в сторону.
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
- повороты головы на 1/2; 1/4.

#### **ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:  
«Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика»  
Танцевальные этюды на современном материале.

### **ТЕМА «Рисунок танца»**

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):
  - замкнутый круг;
  - раскрытый круг (полукруг);
  - круг в круге;
  - сплетенный круг (корзиночка);
  - лицом в круг, лицом из круга;
  - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
  - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

4. Понятие «Диагональ»:
  - перестроение из круга в диагональ;
  - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

5. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

6. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

### **ТЕМА «Народный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- припадания;
- тройные прыжочки
- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп

- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом
- приставные шаги в сторону
  - Ходы:
    - простой, на полупальцах,
    - боковой, приставной,
    - боковой ход «припадание» по VI позиции,
    - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
  - Подготовка к «дробям»:
    - притопы,
    - удары полупальцами, удары каблуком;
  - Хлопки и хлопушки для мальчиков:
    - одинарные по бедру и голенищу.
    - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

### **ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».
4. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
  - подскоки, шаг польки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов;
  - положения в паре:
    - «лодочка»,
    - руки «крест-накрест»,
    - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
  - основные элементы:
    - «качели»,
    - «квадрат»,
    - «ромб»,
    - «вальсовая дорожка»,
    - «перемена»;
    - valance (покачивание в разные стороны)
    - работа в паре:
      - положение рук в паре,
      - «ромб» в паре,
      - вращение «звездочка»;
      - простые танцевальные комбинации.
4. Изучение основ танца «Вару-вару»
  - выброс ног поочередно в прыжке вперед;
  - выброс ног поочередно с прыжка с разные стороны;
  - комбинированные изучение основных элементов;
  - рисунок танца:
    - положение an face;
    - положение «лицом друг к другу»

- работа в паре:
  - положение рук в паре;
  - положение ног в паре;
  - вращение в паре «волчок»;
- работа над ритмом:
  - похлопывание основного ритма танца;
  - работа над ритмом в движении.

### **ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Аленушки», «Василек», «Родные просторы»

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»

Детские танцы «Барбарики», «Пробуждальный» танец, «Веселые квадраты», «Зажигай!», «Десантники», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбой», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

## **2.2 Планируемые результаты освоения программы «Базовый уровень» (5-8 лет)**

**Первый год обучения (5-6 лет).** Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.

**Второй год обучения (6-8 лет).** Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 3.1 Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение программы.

Помещение физкультурного зала соответствует санитарно – гигиеническим требованиям, требованиям безопасности и здоровьесбережения, эстетически привлекательно.

Музыкально- физкультурный зал оборудован для занятий с детьми:

1. Музыкальный центр;
2. Ноутбук;
3. Ковровое покрытие;
4. Гимнастические коврики, палки, мячики, скакалки, ленты, мешочки;
5. Проектор для демонстрации;
6. Музыкальные инструменты;
7. Сценические костюмы.

Обязательная одежда и обувь для детей:

Для девочек:

- Гимнастический купальник, юбочка (в тон цвету купальника). Чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков:

- Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки черного цвета.

#### Кадровое обеспечение программы.

Для осуществления Программы требуются квалифицированные педагогические работники с педагогическим образованием по профилю. Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать квалифицированным характеристикам по соответствующей должности.

#### Применяемые педагогические технологии

В работе могут использоваться следующие технологии обучения:

- лично-но – ориентированная;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология игрового обучения (творческие задания);
- здоровьесберегающая технология;
- информационно – коммуникационные технологии.

Технология лично-но-ориентированного обучения является ведущей и предполагает специальное конструирование учебного, дидактического и методического материала.

Обучающийся активно участвует в лично-но-ориентированном обучении – принимает учебную задачу, проявляет интерес к предмету, что помогает сделать обучение хореографией сознательным, продуктивным и более результативным процессом.

Цель лично-но-ориентированного обучения в хореографии состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания - необходимые условия для становления самобытного интеллектуального личностного образа.

Технология обучения в сотрудничестве позволяет обучать детей по Программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией, включая индивидуально-групповую и командно-игровую работу.

В первом случае обучающиеся разбиваются на подгруппы по 2-4 человека (дети в группах обязательно разные по уровню обученности). Подгруппам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы, что особенно эффективно для усвоения нового материала каждым ребенком.

Разновидностью индивидуально-групповой работы также служит индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении индивидуальных заданий.

Технология игрового обучения. Для занятий подбираются игровые танцевальные этюды по возрасту и подготовленности детей, которые создают хорошее настроение и отвечает задачам и содержанию занятий.

Нетрадиционные занятия помогают развивать у детей воображение, эмоциональность и закладывают истоки творчества.

Применяется методика проведения нетрадиционных занятий в форме игровых танцевальных соревнований.

На занятиях используются различные подвижные игры, такие как: игра «Море волнуется...» (придумывают фигуру, и принимают определенную позу); «Любимые игрушки» (танцевальные позы и движения).

Здоровьесберегающие технологии обладают мощным здоровьесберегающим потенциалом и используются в процессе обучения хореографии, обеспечивая потребность в физической активности детей, в общении друг с другом, развивая умственные, нравственные и эстетические чувства.

Информационно-коммуникационная технология в обучении хореографическому искусству используется, как традиционная форма передачи информации от педагога к ребенку. Она основана на показе и демонстрации движений.

Внедрение ИКТ в обучении хореографией оптимизирует образовательный процесс, видоизменяет традиционную форму подачи информации.

Информационные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения, которое необходимо для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям. Компьютер позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото- и видеоматериалы, производить монтаж, компоновку музыкального произведения, менять темп и звук музыкального произведения, осуществляет доступ в Интернет, поиск и переработку информации из сети Интернет.

### **3.2 Формы контроля результативности программы.**

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля результативности являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Для отслеживания динамики развития музыкально – ритмических способностей предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

1. Артистизм – исполнение любого номера красиво, свободно, в соответствии с характером произведения.

2. Гибкость – показатель пластичности тела, придаёт танцу выразительность, способствует тем самым созданию сценического образа.

3. Координация – умение согласовывать движения различными частями тела под музыку.

4. Растяжка – эластичность мышц, что обеспечивает широту и свободу движений.

5. Осанка - манера держать своё тело в статике и динамике, в пространственных и временных условиях.

6. Чувство ритма – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе.

### **Методические рекомендации для проведения диагностики**

На этапе введения в программу проводится с обучающимися словесный опрос в игровой форме «Веселый клубочек». Задавая вопрос, педагог кидает клубочек кому-нибудь из детей. Ответив на вопрос, ребенок наматывает нитку к себе на палец, делает петельку и возвращает клубок обратно. Если нет ответа на вопрос, клубочек отдается назад без петельки, - отвечает другой. Результат знаний оценивается по количеству петелек.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме «Открытого занятия» - проводятся с приглашением родителей, с целью показа результатов деятельности в течении всего года. Открытое – это показ работы всего коллектива. Поэтому давать открытое занятие можно только тогда, когда дети занимаются регулярно и достигли определенных успехов.

#### **Учебно-методические материалы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО 2000 г.;
2. А.И.Буренина. Ритмопластика. Учебно-методическое пособие.СПб.:2002 г.;
3. Г. Франио, И. Лифиц. Методическое пособие по ритмике. – М. «Музыка», 1995.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - Санкт-Петербург, 2010;
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва 2001г;
3. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009;
4. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012;
5. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва 2001;
6. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб-, 2010;
7. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009;  
Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009;
8. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Москва 2003 г.;
9. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011;
10. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012;
11. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009;
12. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010;
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012;
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт - Петербург, 2003г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575941

Владелец Самофеева Жанна Сергеевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997364

Владелец Пролубникова Екатерина Николаевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025