

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468**  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341 – 59 – 03

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ – детский сад № 468  
С.Ю. Ивашова  
Приказ № 51/2021  
от «31» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ**

Возраст обучающихся: 3-8 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Рогочая Арина Игоревна

Екатеринбург 2021 г.

## Содержание

№п/п	Основные разделы программы	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Методологическая основа	4
1.4.	Принципы реализации программы	5
1.5.	Цель и задачи реализации программы	5
1.6.	Особенности возрастной группы детей	6
1.7.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.8.	Мониторинг	7
1.9.	Формы промежуточной аттестации воспитанников	8
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Содержание программы	8
2.2.	Методы и приемы обучения	21
2.3.	Структура игровых занятий	21
2.4.	Сроки реализации программы	22
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Формы организации деятельности	22
3.2.	Режим занятий	22
3.3.	Учебно-тематический план	22
3.4.	Календарный учебный график	25
3.5.	Техническое оснащение занятий	31
3.6.	Список литературы	31

# 1.Целевой раздел программы

## 1.1Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

**Новизна** программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г.№ 1155)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва)
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

## **1.2. Актуальность**

Программы **характеризуется** тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

## **1.3. Методологическая основа**

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел танец и обосновал его в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед танцем он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать танцу необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное направление программы. Эффективность хореографии как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по хореографии с учетом ФГОС становится наиболее актуальной.

## 1.4. Принципы реализации программы

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- **принцип развивающего образования** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребёнку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- **принцип позитивной социализации ребёнка** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- **принцип возрастной адекватности образования** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- **принцип лично-ориентированного взаимодействия** предполагает отношение к ребёнку как к равноценному партнеру;
- **принцип индивидуализации образования** в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- **принцип культуросообразности и регионализма**, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребёнка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности сибирского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;
- **принцип интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

## 1.5. Цель и задачи реализации программы

**Цель программы** - создать условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста, укрепление здоровья через включение их в танцевальную деятельность.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- учить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей.

**Развивающие:**

развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

**Воспитательные:**

воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе.

**Адресат:** программа будет интересна педагогам дошкольного образования.

### **1.6. Особенности возрастной группы детей**

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

#### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Ещё сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку даёт ребёнку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

#### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребёнок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой даёт возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (младший дошкольный возраст) и до 30 минут (средний и старший дошкольный возраст). Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

### 1.7. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будут знать значение танцевального зала и правила поведения в нем;</li> <li>- будут уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;</li> <li>- будут уметь исполнять ритмические, балльные танцы и комплексы упражнений под музыку;</li> <li>- получит навыки ритмической ходьбы;</li> <li>- научится в музыкально-подвижной игре представлять различные образы.</li> </ul>
К концу второго года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будут знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;</li> <li>- будут уметь выполнять простейшие построения и перестроения;</li> <li>- будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;</li> <li>- научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;</li> <li>- будут знать основные танцевальные позиции рук и ног;</li> <li>- будут уметь выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.</li> </ul>

### 1.8. Мониторинг

Диагностическая карта развития творческих способностей детей в музыкально-ритмическом воспитании

Фамилия, имя ребенка	Чувство ритма			Пластика			Выразительность			Импровизация			Активность		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

## 1.9. Формы промежуточной аттестации воспитанников

Продуктивные формы: открытые занятия

Документальные формы: карты оценки результатов освоения программы

Промежуточная аттестация воспитанников проводится 1 раз в год (в мае) в форме открытого занятия для родителей.

### 1. Содержательный раздел

#### 1.1. Содержание программы

##### 1.2.

Тема, цель	Содержание	Кол.час
1. Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях. 2. Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными. 3. Музыкальная грамота. Игроритмика. Расширить представления о танцевальной музыке 4. Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца. 5. Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр.  6. Рисунок танца Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.	1. Познакомить с требованиями к внешнему виду. 2. Разговор о технике безопасности на занятиях. 3. Провести начальную диагностику на элементарных движениях. 1. 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.  Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам. 4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.  1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины. 2. Формировать правильную осанку и координацию движений. 3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.  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.	25 мин



<p>7. Народный танец Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.</p> <p>8. Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.</p> <p>9. Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.</p>	<p>1. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.</p> <p>2. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.</p> <p>1. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.</p> <p>1. Научить основам русского танца. Научить основам танца «Полька».</p> <p>2. Разучить основные элементы танца «Вальс».</p> <p>1. Подготовить к показательным выступлениям.</p> <p>2. Учить выражать через движения заданный образ</p>	
--	--	--

## Первый год обучения

### ТЕМА «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 «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 «Музыкальная грамота» «Игроритмика»

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 «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:

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;

### **ТЕМА «Танцевальные игры» (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 противоходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

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

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

5. 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 прыжочки
  - 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 пятки

### **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 «Танцевальная мозаика» (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**

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 «Знакомство с танцем»** (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 «Музыкальная грамота» «Игроритмика»**

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 (каноном) на 2/4, 3/4, 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 «Элементы классического танца»**

Задачи:

4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. 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;
  - постановка корпуса в I – II – III позиции;
  - постановка корпуса на полупальцы;
  - чередование положений;
  - легкие прыжки;
  - перегиб корпуса вперед и в сторону.
  - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
  - перевод рук из позиции в позицию;
  - повороты головы на 1/2; 1/4.

### **ТЕМА «Танцевальные игры» (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:

3. Движение по линии танца.
4. 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.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

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

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

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

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

Игра – танец «Бесконечный».

### **ТЕМА «Народный танец»**

Задачи:

4. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
6. Научить основам русского танца.

Содержание:

3. Введение в предмет «Русский танец»;

4. 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:

4. Познакомить детей с историей бального танца.
5. Научить основам танца «Полька».
6. Разучить основные элементы танца «Вальс».
7. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

4. Введение в предмет
5. 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.
6. 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.
7. Изучение основ танца «Вару-вару»
  - выброс ног поочередно в прыжке вперед;
  - выброс ног поочередно в прыжке в разные стороны;
  - комбинированное 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 «Танцевальная мозаика» (репетиционно-постановочная работа)**



Задачи:

4. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
5. Подготовить к показательным выступлениям.
6. 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», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

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

## 2.2. Методы и приемы обучения

1. Игровой. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку).
2. Демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;
3. Метод творческого взаимодействия.
4. метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемом, движений, картинок, игрушек и др.).
5. Метод упражнений.
6. Метод внутреннего слушания.

## 2.3. Структура игровых занятий

1. Аутогенная тренировка – вхождение (погружение) в занятие:

- экспресс-диагностика эмоционального состояния каждого ребенка (цвет)
- блок релаксационных упражнений
- косвенное внушение
- мобилизация детей на интересную работу

2. Основная часть: создание и обсуждение проблемной ситуации, азбука выражения эмоций, обучение языку тела, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях

3. Формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, активные действия.
4. Аутогенная тренировка – выход из игры (релаксационные упражнения).

## **2.4. Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год – дети 3-4 лет

2 год – дети 4-5 лет

3 год – дети 5-6 лет

4 год – дети 6-7 лет

Наполняемость группы 10-15 детей.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Формы организации деятельности**

#### **1. Образовательная деятельность:**

- групповая
- индивидуальная

#### **2. Свободная деятельность**

Игровая деятельность: сюжетные игры, создание игровых ситуаций по режимным моментам, игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, театрализованные игры.

Коммуникативная деятельность: беседа, ситуативный разговор, игровые ситуации.

Трудовая деятельность: коллективные задания.

### **3.2. Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность 1-го занятия 25 - 30 минут.

### 3.3. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1	1	-	
2.	Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, балльными.	6	2	4	Диагностическая карта
3.	Музыкальная грамота. Расширить представления о танцевальной музыке.	6	2	4	Диагностическая карта
4.	Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца.	10	2	8	Диагностическая карта
5.	Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр.	6	2	4	Диагностическая карта
6.	Рисунок танца. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.	6	2	4	Диагностическая карта
7.	Народный танец. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.	10	2	8	Диагностическая карта
8.	Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.	10	2	8	Диагностическая карта
9.	Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.	17	-	17	Диагностическая карта
<b>ВСЕГО</b>		72	15	57	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1	1	-	
2.	Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.	6	2	4	Диагностическая карта
3.	Музыкальная грамота. Расширить представления о танцевальной музыке.	6	2	4	Диагностическая карта
4.	Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца.	10	2	8	Диагностическая карта
5.	Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр.	6	2	4	Диагностическая карта
6.	Рисунок танца. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.	6	2	4	Диагностическая карта
7.	Народный танец. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.	10	2	8	Диагностическая карта
8.	Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.	10	2	8	Диагностическая карта
9.	Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.	17	-	17	Диагностическая карта
	<b>ВСЕГО</b>	72	15	57	

### 3.4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятий в месяц	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Понедельник пятница	15.30 – 15.55	групповое игровое	8	№1 «Вводное занятие» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы бального танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы» №7 «Танцевальные игры» №8 «Игроритмика»	Музыкальный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
2.	Октябрь				8	№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы бального танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы» №7 «Танцевальные игры» №8 «Игроритмика»		
3.	Ноябрь				8	№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы бального танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы» №7 «Танцевальные игры» №8 «Игроритмика»		

4.	Декабрь				8	№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы балльного танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы»  №7 «Танцевальные игры» №8 «Игроритмика»		
5.	Январь				8	№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы балльного танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы» №7 «Танцевальные игры» №8 «Игроритмика»		
6.	Февраль				8	№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений» №2 «Рисунок танца» №3 «Элементы народного танца» №4 «Элементы классического танца» №5 «Элементы балльного танца» №6 «Танцевальные этюды и танцы» №7 «Музыкальные игры» №8 «Игроритмика»		

7.	Март				8	<p>№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений»</p> <p>№2 «Рисунок танца»</p> <p>№3 «Элементы народного танца»</p> <p>№4 «Элементы классического танца»</p> <p>№5 «Элементы балльного танца»</p> <p>№6 «Танцевальные этюды и танцы»</p> <p>№7 «Танцевальные игры»</p> <p>№8 «Игроритмика»</p>		
8.	Апрель				8	<p>№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений»</p> <p>№2 «Рисунок танца»</p> <p>№3 «Элементы народного танца»</p> <p>№4 «Элементы классического танца»</p> <p>№5 «Элементы балльного танца»</p> <p>№6 «Танцевальные этюды и танцы»</p> <p>№7 «Танцевальные игры»</p> <p>№8 «Игроритмика»</p>		
9.	Май				8	<p>№1 «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений»</p> <p>№2 «Рисунок танца»</p> <p>№3 «Элементы народного танца»</p> <p>№4 «Элементы классического танца»</p> <p>№5 «Элементы балльного танца»</p> <p>№6 «Танцевальные этюды и танцы»</p> <p>№7 «Танцевальные игры»</p> <p>№8 «Итоговое занятие»</p>		

### **3.5. Материально-техническое оснащение занятий**

1. Музыкальный проигрыватель для CD-дисков;
2. CD-диски с музыкальным сопровождением;
3. Индивидуальные коврики для занятий;

### **3.6. Список литературы**

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010. 2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009. – 56с.
2. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.- 105 с.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.- 58с.
4. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей// Вопросы психологии. - 2009. -27с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.- 46 с.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2013.- 87 с.
7. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2015. – 39 с.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Ивашова Светлана Юрьевна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023