

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 428 «Золотая рыбка»

620012 г. Екатеринбург, ул. Кузнецова, д. 17, телефон 325-32-53, 330-33-47

E-mail: [dou428@yandex.ru](mailto:dou428@yandex.ru) сайт: [www.428.rvoysadik.ru](http://www.428.rvoysadik.ru)

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
31.08.2022 г.



Утверждено:  
Заведующий МАДОУ №428  
Е.И.Мордвинова  
Приказ № 51 от.31.08.2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДИЯ ТАНЦА «КАРАМЕЛЬ»

Для детей 5-7 лет

Срок реализации -2 года

Разработал:  
Никишкина Ольга  
Владимировна

Воспитатель

## Содержание

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Содержание программы	10
3.1.	1 год обучения - Стартовый уровень	10
3.2.	2 год обучения – Стартовый уровень	14
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
	Список литературы	22

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Направленность программы: художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптивных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 70-Д от 26 июня 2019 года «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 34-Д от 27.01.2020 года «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в Реестр сертифицированных дополнительных общеобразовательных программ в Свердловской области в 2020 году».

**Актуальность программы** определяется социальным запросом родителей на художественно-эстетическое развитие дошкольников, а также «здоровьесбережение» в условиях постиндустриального общества. Создание условий для развития личности ребёнка, приобщение к общечеловеческим ценностям, формирование эстетического и художественного вкуса.

**Программа направлена** развитие и знакомство дошкольников с миром хореографии через гимнастику, ритмику, народный танец, актерское мастерство. У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут надеть сценический костюм, подготовленный к танцевальному номеру, с непосредственным участием родителей дети выступят на своих первых концертах и

конкурсах. Все это несомненно содействует развитию детско- родительских отношений и совместной работы семьи и образовательного учреждения.

**Новизна образовательной программы** заключается в комплексном использовании четырех методов: метода музыкального движения, метода хореографии и методики партерного экзерсиса, методики сценического мастерства. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста

#### **Адресат общеразвивающей программы.**

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Для занятий формируются группы по 15-17 человек, специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся при приеме в творческое объединение нет.

Группы формируются по возрасту: 5-6 лет и 6-7 лет.

#### **Возрастные особенности обучающихся:**

Возраст 5 - 6 лет характеризуется этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. У ребенка интенсивно формируется наглядно образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основу для ритмических композиций составляют простые, разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.) позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным.

### **Режим занятий**

Длительность одного занятия:

1, год обучения - 2 академических часа,

Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

### **Объем программы:**

1 год обучения: стартовый уровень 144 часов,

2 год обучения: базовый 152 часов.

### **Уровневость общеразвивающей программы.**

1,2 год «Стартовый уровень».

Стартовая ступень – предполагает освоение ритмики, изучение элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии игры на развитие эмоциональной сферы, исполнение простых танцевальных композиций и танцев,

### **Формы обучения и виды занятий.**

#### **Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- репетиционное занятие;

#### **Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- групповая;
- индивидуально–подгрупповая;
- ансамблевая

#### **Приемы и методы организации образовательного процесса:**

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения);
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- игровой метод - используется при проведении музыкально ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Занятия по программе проходят в строгой периодичности занятий и длительного учебного цикла.

Организованная деятельность имеет свою структуру и включает в себя три части, направленные на решение задач и несущие определенную эмоционально- физическую нагрузку дошкольников.

1 часть занятия –подготовительная – занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия, подготавливает двигательные аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия

2 часть – основная – занимает  $\frac{2}{4}$  от всего занятия Совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

3 часть – заключительная – занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь используются игры, свободное действие под музыку. Показатели уровня развития детей

Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

## II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Цель** программы – развитие творческих способностей дошкольников посредством танцевального искусства.

### • **Задачи образовательной программы**

#### **Предметные:**

- Обучить основам партерной гимнастики;
- Развивать эластичность мышц, укрепить суставно-связочный аппарат; развить силу и ловкость.
- Формировать правильную осанку.
- Учить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые и динамические особенности.
- Обучить детей элементам (ритмика)танца;
- Познакомить с элементами народного танца;

#### **Метопредметные;**

- Обучать детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые и динамические особенности.
- Развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца.
- Воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

#### **Личностные:**

- Воспитать культуру поведения и общения, умение ребенка работать в коллективе,
- Обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Способствовать снятию мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения;
- Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

### **Ожидаемые результаты освоения общеразвивающей программы:**

#### **Личностные результаты**

- формирование у ребёнка умение ребенка работать в коллективе,
- наличие мотивации к обучению и познанию;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся коллективе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками мире.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование у ребенка правильной осанки.
- Формируется и укрепить суставно-связочный аппарат, развивается сила и ловкость движения.
- Развивается умение двигаться в характере музыки, передавая ее темповые и динамические особенности.
- Знает начальную хореографическую терминологию по классическому танцу и народного танца.

**Метапредметные результаты:**

- Освоение знаний о характере музыки, темпов и динамических особенностей.
- Владение умением выразительно передавать содержание произведения средствами танца.
- Развитие волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- владеть основами техники актерского мастерства:
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

**Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации.**

При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.

## Календарный учебный график

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.12. по 30.12.	20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.
2	с 01.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.12. по 30.12.	с 20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план программы.

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов, всего	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Введение в программу. Техники безопасности.	3	3
2.	Азбука музыкальной грамотности	20	20
3.	Партерная гимнастика	30	34
4.	Танцевально ритмические движения.	37	37
5.	Актерское мастерство	20	22
6.	Композиция и постановка танца	30	30
7.	Сценическая деятельность	4	6
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>152</b>

#### 3.1. Первый год обучения – «Стартовый уровень».

**Цель первого года обучения:** развитие музыкально-ритмических и двигательнотанцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Задачи:**

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

### Учебно-тематический план 1-года обучения

№ п/п	Названия темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации\контроля
	Введение в программу. Техники безопасности.				беседа
	<b>Азбука музыкальной грамотности</b>				Наблюдение
	Основы музыкальной грамоты.				наблюдение
	Музыкально- ритмические игры,упражнения.				наблюдение
	<b>Партерная гимнастика</b>				наблюдение
	Упражнения для стоп				наблюдение
	Упражнения на выворотность	5		5	наблюдение
	Упражнения на гибкость	6	1	5	наблюдение
	Упражнения для развития танцевального шага	6	1	5	наблюдение
	Упражнения для развития мышц живота	6	1	5	наблюдение
	Постановка корпуса	2	1	3	наблюдение
	<b>Танцевально ритмические движения.</b>				наблюдение
	«Пространство и мы»				наблюдение
	Танцевальные движения				наблюдение
	Движения с предметами				наблюдение
	Прыжки.				наблюдение
	<b>Актерское мастерство</b>				наблюдение
	Игры и упражнения на развитие эмоций.				наблюдение
	Упражнения на импровизацию				наблюдение
	<b>Композиция и постановка танца</b>				наблюдение
	Отработка танцевальных связок номера				наблюдение
	Отработка рисунков номера				наблюдение
	Танцевальные образы номера				наблюдение
	Постановка номера				наблюдение
	Сводные репетиции.				наблюдение
	<b>Сценическая деятельность</b>				наблюдение
	Открытый урок				наблюдение
	Концертное выступление				наблюдение
	<b>Всего</b>				

## Содержание учебно-тематического плана. 1 год обучения

### **Введение в программу.**

Теория. Вводный инструктаж по Б.Т. Введение в образовательную программу инструктажа ПДД. Инструменты, необходимые для работы объединения.

Практика. Опрос по пройденной теории.

Правила поведения на занятии по хореографии;

### **2.Азбука музыкального движения**

#### **2.1 Основы музыкальной грамотности-**

Теория. Слушание музыки, беседа. Определение характера, жанра музыкального произведения, его темпа, динамических оттенков. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер

#### **Практика**

#### **2.1 Музыкальные игры**

Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя) игра в буденцы, удары в будни в соответствии с музыкальным ритмом, с продвижением, прыжками;

Характер музыки: веселый, грустный;

Жанр музыки: марш, танец;

Ритмический рисунок: быстрый, медленный;

Динамические оттенки: громко, тихо;

Темп: быстрый, медленный;

### **3.Партерная гимнастика**

Теория. Знакомство с названиями отдельных технических движений. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости правильного исполнения движения.

Практика.

Упражнение на сокращение и вытягивание стоп.

Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц;

Упражнение для седалищных мышц и голеностопа;

Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам;

Упражнение для выворачивания паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе).;

Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых;

Упражнения для закачивания пресса;

закачивание пресса с помощью поднятия ног, по одной ноге или двумя; «березка».

Упражнение связок спины;

Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик»;

-Растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении;

У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце);

Растяжка на шпагат у станка.

### **4.Танцевально- ритмические упражнения**

#### **4.1 «Пространство и мы»**

**Теория.** Познакомить с правилами передвижения в пространстве хореографического зала.

**Практика.**

Построение в колонну, линию, круг, пары, змейка, перестроение из линий в круг, в колонны, в рассыпную.

#### **4.2 Танцевальные движения**

**Теория.** техника исполнения танцевальных упражнений

##### **Практика.**

Работа рук:

- понятие «правая» и «левая рука»
- положение рук на талии
- перед грудью
- положение рук в кулаки

Позиции ног:

- понятие «правая» и «левая» нога
- первая позиция свободная

Работа головы

- наклоны и повороты

Движения корпуса:

- наклоны вперед, назад и в сторону
- с сочетанием работы головы
- Ходьба с носка, на носках, на пятках, приставной шаг, притоп, маршировка, с высоким подниманием колена.
- Бег на носках, бег змейкой, парой, подготовка к подскокам, подскоки, голоппряпой, боковой.

Движения с предметами

- Упражнения с предметами (мяч (большой маленький), обруч, скакалка, лента, игрушки, корзинки, цветы....
- Упражнения с предметов в парах, группах.
- Танцевальные связки с предметами

Прыжки

- Прыжки на двух ногах
- В продвижении вперед на двух ногах
- С ноги на ногу перескоки
- Прыжки на правой и левой ноге
- Прыжки через предметы,
- Прыжки на мягкой поверхности.

#### **5. Актерское мастерство**

Теория знакомство с актерским мастерством как выразить эмоции, образ и предложенные обстоятельства в танцевальном номере согласно его сюжету, используя мимику, пантомимику, жесты и голос через игру.

Практика

Мимическая гимнастика, образные игры:

«Клоун», «Зеркало», «Крокодил»,

Упражнения на импровизацию, магазин игрушек

Игра-импровизация: «Путешествие снежинки», «Сказочные персонажи», «Рождение образа».

#### **6. Композиция и постановка**

Теория. Прослушивание музыки к танцу; разбор характера и настроения танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

Практика.

Отработка танцевальных связок номера.

Отработка рисунков номера.

Танцевальные образы номера.

Постановка номера.

Сводные репетиции.

## **7.Сценическая деятельность**

**Теория.** правила поведения на сцене. подготовка артиста к выступлению

**Практика.** Организация детей для выступлением на сценическом пространстве.

Открытый урок

Концертное выступление

### **Результаты освоения первого года обучения.**

#### **1-год обучения**

##### **Предметные:**

- Знают простейшие элементы партерной гимнастики;
- Владеют навыками выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- Знают правила постановки корпуса;
- Умеют ориентироваться в пространстве: выполнять повороты,
- двигаясь по линии танца;
- Выполнения ритмических комбинаций от простого к сложному;

##### **Метопредметные:**

- Сформированность первоначальных представлений о хореографическом искусстве
- Умеют распознавать характер танцевальной музыки;
- Умеют творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;
- Умеют выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

строить отношения со сверстниками.

##### **Личностные результаты**

- Овладели выполнением учебных заданий по показу, обнаружение и исправления ошибок выполнения движений, оценка результатов своих достижений.
- Умеют активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности взаимопомощи, проявление дисциплинированности и трудолюбия.
- Знают правила поведения на занятиях и на концерте.

### Учебно-тематический план 2-года обучения

№ п/п	Названия темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации\контроля
	Введение в программу. Техники безопасности.				беседа
	<b>Азбука музыкальной грамотности</b>				Наблюдение
	Основы музыкальной грамоты.				наблюдение
	Музыкально- ритмические игры,упражнения.				наблюдение
	<b>Партерная гимнастика</b>				наблюдение
	Упражнения для стоп				наблюдение
	Упражнения на выворотность	5		5	наблюдение
	Упражнения на гибкость	6	1	5	наблюдение
	Упражнения для развития танцевального шага	6	1	5	наблюдение
	Упражнения для развития мышц живота	6	1	5	наблюдение
	Постановка корпуса	6	1	5	наблюдение
	<b>Танцевально ритмические движения.</b>				наблюдение
	«Пространство и мы»				наблюдение
	Танцевальные движения				наблюдение
	Движения с предметами				наблюдение
	Прыжки.				наблюдение
	<b>Актерское мастерство</b>				наблюдение
	Игры и упражнения на развитие эмоций.				наблюдение
	Упражнения на импровизацию				наблюдение
	<b>Композиция и постановка танца</b>				наблюдение
	Отработка танцевальных связок номера				наблюдение
	Отработка рисунков номера				наблюдение
	Танцевальные образы номера				наблюдение
	Постановка номера				наблюдение
	Сводные репетиции.				наблюдение
	<b>Сценическая деятельность</b>				наблюдение
	Открытый урок				наблюдение
	Концертное выступление				наблюдение
	<b>Всего</b>				

## Учебно-тематический план 2года обучения.

### Содержание программы 2 год обучения

**1. Инструктаж: техники безопасности и противопожарной защиты;**  
санитарии и гигиены; инструктаж правилах поведения и на занятии;

#### **2.Азбука музыкального движения**

##### 2.1Основы музыкальной грамотности-

Теория. Слушание музыки, беседа. Определение характера, жанра музыкального произведения, его темпа, динамических оттенков. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер

Практика.Музыкальные игры

-Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя) игра в буденцы, удары в будни в соответствии с музыкальным ритмом, с продвижением, прыжками

-Характер музыки: веселый, грустный,

-Жанр музыки: марш, танец,

-Ритмический рисунок: быстрый, медленный

-Динамические оттенки: громко, тихо

-Темп: быстрый, медленный

#### **3.Партерная гимнастика**

Теория. Знакомство с названиями отдельных технических движений. Название и особенности исполнения движений на полу. Объяснение необходимости правильного выполнения движения.

Практика.

Упражнения для стоп

Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах;

«Острый и тупой карандаш(и)»

Сидя, на полу, сократить и вытянуть стопы по VI, I позиции;

«Подточка карандаш»

Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI , позиции, сократить стопы по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

-Растяжка стопы (стойка на носочках)

-упражнения на развитие выворотности стопы затяжки сидя

Упражнения на выворотность тазобедренного сустава

Лягушка»: а) сидя;

«лягушка» с наклоном вперед.

«Карандаш» Лежа на спине, подъем ног на 90° по VI позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп,

«Ножницы» Лежа на спине, подъем ног на 90° раскрыть(собрать) ноги поперечный шпагат  
«

«Лягушка» на животе.

«Карандаши» Лежа на спине, подъем ноги (пр или л) на 90, вперед, в сторону.

Упражнение сокращение и вытягивание стоп.

Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц.

Упражнение для седалищных мышц и голеностопа

Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам.

Упражнение для Выворачивание паховых связок

(«лягушка» на спине; сидя; на животе). Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых.

Упражнения для закачивания пресса

закачивание пресса с помощью поднятия ног, по одной ноге или двумя; «березка».

Упражнение связок спины.

Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик».

Растяжение

Упражнения на гибкость

«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. «Складка стоя»-Из положения упор присев (присев, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз –

Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

«Мост», из положения лежа на спине.

Упражнения на развитие шага

Лежа на полу battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу

Силовые упражнения для мышц живота

Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

«Сфинкса».

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – поза «Сфинкса».

«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Постановка корпуса

Упражнения для формирования корпуса.

Положения «Принцесса», «Хвостик» «Жираф» «Солдатик»

У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).

Растяжка на шпагат у станка

#### **4. Танцевально- ритмические упражнения.**

Теория. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: правила техники исполнения танцевально- ритмические упражнения.

Практика

##### **«Пространство и мы»**

Построение и перестроение в колонну, линию, круг, пары, змейка, перестроение из линий в круг, в колонну.

##### **Танцевальные движения.**

Работа рук:

- понятие «правая» и «левая рука»
- положение рук на талии
- перед грудью
- положение рук в кулаки

Позиции ног:

- понятие «правая» и «левая» нога
- первая позиция свободная

Работа головы

- наклоны и повороты

Движения корпуса:

- наклоны вперед, назад и в сторону
- с сочетанием работы головы

Ходьба с носка, на носках, на пятках, приставной шаг, притоп, маршировка, с высоким подниманием колена.

Бег на носках, бег змейкой, парой, подготовка к подскокам, подскоки, голопьяпой, боковой.

### **Движения с предметами**

Упражнения с предметами (мяч (большой маленький), обруч, скакалка, лента, игрушки, корзинки, цветы...)

Упражнения с предметом в парах, группах.

Танцевальные связки с предметами

### **Прыжки**

Прыжки на двух ногах

В продвижении вперед на двух ногах

С ноги на ногу перескоки

Прыжки на правой и левой ноге

Прыжки через предметы,

Прыжки на мягкой поверхности.

### **5. Актерское мастерство**

Теория. Основы театральной игры. Формы и виды игр.

Практика.

Игры и упражнения на развитие эмоций

Мимическая гимнастика

Образные игры, упражнения на импровизацию, игра-импровизация.

«Паровозик имен», «Приветствие», «Мои соседи», «Снежный ком», «Путаница»,

«Лягушка-путешественница», «Эстафета» «Море», «Лес шумит», «Пушинки»,

«Кукольный магазин», «Змейка» «Море волнуется раз...»,

### **6. Композиция и постановка**

Теория. Раскрытие идеи постановки через образы.

Практика. Организация постановочного процесса.

Отработка танцевальных связок номера

Отработка рисунков номера

Танцевальные образы номера

Постановка номера

Сводные репетиции

### **7. Сценическая деятельность**

Теория. Организация перед выступлением.

Практика.

Открытый урок

Концертное выступление

Выступление с танцевальными номерами на праздниках.

## РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

№/№	Оборудование	Единица измерения	Количество на группу	% использования в ходе реализации программы
1	Учебный кабинет.		1	100%
2	Станок хореографический Гимнастические коврики -Диски, флэш карты -Реквизит для хореографических постановок	шт	9	100%
3	Зеркала	2	1	100%
4	Музыкальный центр	1шт	1	50%
5	Гимнастические коврики	15шт	1	100%
6	Скакалки	15шт	1	100%
7	Резинки	15шт	1	100%
8	Костюмы	60шт	2	100%
9	Флешносители	4	1	100%

#### Кадровое обеспечение

Саввина Александра Витальевна

Место работы: МБУ ДО ЦДТ, г. Екатеринбург, Железнодорожный район, ул. Шевченко, д. 11.

Образование: высшее - педагог- хореограф

#### Методические материалы.

- 1.Разработка теоретической части занятий,
- 2.Презентации. по видам хореографии,
- 3.Иллюстрации, видео, аудио.

#### Основные принципы программы.

**Основной формой** работы на занятиях является групповое занятие.

Программа предполагает индивидуальный подход, как при обучении, так и при организации образовательного процесса:

Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:

- **принцип систематичности** и преемственности содержания эстетического воспитания и хореографического образования

- **принцип вариативности** и свободы выбора необходим для самореализации личности;
- **принцип эмоциональной насыщенности**.
- Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;
- **принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;
- **принцип индивидуализации** имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;
- **принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы программы.** - (вербальный) —раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,
- беседа,
- обсуждение.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся:

- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

- **Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии проектной деятельности** и **личностно-ориентированного обучения**, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

## Воспитательная работа

### Формы воспитательной работы.

- индивидуальные, (объяснение), групповые (беседа, объяснение, демонстрация), коллективные;
- танцевальные игры;

№	Название мероприятия	Сроки
1	«Первые шаги»	сентябрь

2	День «пожилого человека» мероприятие	октябрь
3	День матери, презентация	ноябрь
4.	Новогодний концертное выступление	декабрь
5	«А ну-ка мальчики» мероприятие	февраль
6	«А ну-ка девочки» мероприятие	март
7.	Посещение открытого урока старшей группы	апрель
8.	Открой урок	май

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

### Формы работы с родителями.

Создание хореографического коллектива.

- 1.Посещение родителями открытых уроков и концертов.
- 2.Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
3. Родительские собрания.
- 4.Совместные мероприятия с родителями, с детьми младшего и старшего возраста.
5. Посещение занятий хореографических коллективов города.
6. Экскурсионные программы.

## Организационно-педагогические условия

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Собрание Родительские собрания	Знакомство с творческим объединением, ТБ	Сентябрь
2	Собрание	Рисуем , шьем первый костюм.	Декабрь
3	Открытое совместное занятие	Танцуем с мамой	Март
4	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении «»	«Ребенок на занятиях по хореографии»	Сентябрь – май

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинга развития учащихся:

открытые уроки.

контрольные уроки в конце в середине и конце учебного года;

отчётные концерты;

конкурсные выступления;

Основным критерием оценки является индивидуальный, личностный критерий, когда обучающийся сравнивается с самим собой вчерашним, что позволяет увидеть индивидуальные успехи или их отсутствие.

Показатели для определения уровня хореографического развития:

№	Параметры	ФИО ребенка	Начало года	Середина года	Конец года
	ФИО ребенка				
1	Интерес, потребность в хореографии				
2	Музыкальность				
3	Выразительность исполнения				
4	Способность к импровизации				
5	Развитие двигательных навыков (освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием)				
6	Формирование двигательных качеств (координации, техничности, пластичности)				
7	Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться.				
8	Формирование правильной осанки				

\

Высокий уровень	выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту
Средний уровень	недостаточно четкое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту
Низкий уровень	невыполнение показателей и заданий данного возраста

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. –Л. – М., 1983;
- Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Рольф, 2001
- 2.Боголюбская М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (Учебно-методическое пособие) – М., 1982;
- 3.Ваганова А. Я. Основы классического танца. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2002;
- 4.Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: Упр.у станка: Учеб.пособие д/вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002;
- 5.Ивлева Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учеб. Пособие/ЧГАКИ. –Челябинск, 2003;
- 6.Кившенко Ю. А. Мастерство хореографа: учеб. Пособие/Ю. А. Кривченко, А. П. Шишкин; федер.агенство по культуре и кинематографии; ФГОУВПО «СГАКИ». – Самара: СГАКИ, 2007;
- 7.Климов А. Основы русского народного танца. –М., 1981
- 8.Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001;
- Панферов В. И. Основы композиции танца: экспериментальный учебник для студентов вузов, колледжей и училищ культуры и искусств/ЧГАКИ. – Челябинск, 2001;
- 9.Смирнов И. «Искусство балетмейстера: Учебное пособие для студентов культ. - просвет. факультета. Вузов культуры и искусств» - М.; Просвещение , 1986 г.
- 10.Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс, 2006 г.
- Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М.,1958 г.
- 11.Танцы народов России. Сборник народных танцев. М.: Сов. Россия, 1970г. Ткаченко Т. «Народные танцы» - М.,1975 г.
- 12.Устинова Т. «Русские танцы» - М., 1975 г.
- 13.Уральская В.И. «Рождение танца». - М.: Варгус, 1982 г.
- Черикова А. «Ритмика» - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998 г
- 14.Фоменко И. М. Основы народно-сценического танца. Учеб.пособие. – Орел.: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002;
- Фролова Г. И. Организация и методика клубной работы с детьми и подростками. – М.: Просвещение, 1986;
- образования, 2005 г.

### **Список литературы для детей и родителей:**

- 1.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2018)
- 2.Васильева. Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 2018)
- 3.Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство
- 4.Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Бриске И.Э. Ритмика и танец. (Челябинск, 2017г.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Юдина Елена Александровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575856

Владелец МОРДВИНОВА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023