

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 588

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МБДОУ - детский сад №588

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

заведующей МБДОУ – детский сад №588

 Г.В. Гурьева

Приказ № 40 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

**(программа художественной направленности  
для детей от 3 – 7 лет)**

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Четверкина Д.О.  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2024

# Содержание

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план первого года обучения группы от 3-4 лет .....	10
2.1 Содержания курса первого года обучения группы от 3-4 лет .....	11
3. Учебный план первого года обучения группы от 5-7 лет .....	19
3.1 Содержания курса первого года обучения группы от 8-9 лет .....	20
3.2 Требования к уровню подготовки первого года обучения .....	28
группы 5-7 лет .....	28
4. Перечень учебно-методического обеспечения .....	29
Список литературы .....	30

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Хореография» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» определяет образование как единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющегося общественно значимым благом и осуществляемого в интересах человека, семьи, общества и государства.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав, должностные инструкции и другие локальные акты МБДОУ.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает ритмика.

Ритмика – это связь музыки и движения. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Музыкальное сопровождение – это важнейший компонент занятий ритмикой. Для этого специально подбираются мелодии различные по жанру, темпу, ритму и характеру, чтобы дети могли познакомиться с музыкой во всем ее многообразии. Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. На занятиях ритмикой дети получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность.

Гармоничное соединение движения, музыки и игры формирует атмосферу положительных эмоций, раскрепощают ребенка, развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, ловкость, координацию, ориентацию в пространстве и т.д.

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Одним из важных актуальных аспектов то, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, к которым относится и ритмика. Многие родители считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Программа «Хореография» составлена с опорой на другие программы: Н.А. Петрова В. Ю. Карнаухова, С.С Батуева, А.В. Ромочкина. Для работы так же используются наглядный практический методы с применением методик А.Я. Ваганова, Е.В. Конорова, А. Луговская, Т. И. Суворова. Т. Барышниковой; Т. И. Васильевой.

Цель данной программы – формирование у детей хореографических способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Личностные:

- Развить интерес к миру танца;
- Сформировать умение доводить поставленную педагогом задачу до конца;
- Научить детей работать в коллективе и в парах;
- Способствовать формированию таких личностных качеств, как трудолюбие, самостоятельность, аккуратность.

Метапредметные:

Основы музыкальной грамоты;

- Развить чувство ритма;

- Научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- Воспитывать художественный вкус и интерес к танцевальному искусству;
- Обучить танцевальной терминологии на иностранном языке;
- Сформировать приемы сценической выразительности.

Предметные:

- Научить детей владеть своим телом;
- Развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- Познакомить с основами классического, народного и детского - эстрадного танца;
- Обучить практическому применению теоретических знаний.
- Научить выполнять танцевальный материал правильно.

Программа «Танцевальная ритмика» рассчитана на один год обучения и ориентирована на детей от 3 до 7 лет. Все группы первого года обучения и дифференцируется на «базовый» уровень.

Состав групп и режим занятий:

Младший возраст (3-4 г) – 15 минут; средний возраст (4-5 л) – 20 минут; старший возраст (5-6 л) – 25 минут; подготовительный к школе возраст (6-7 л) – 30 минут.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на любой социальный статус детей имеющих различные интеллектуальные, художественные, творческие способности. Занятия проводятся в групповой форме не более 12 человек в соответствии с СанПиН .

Данная программа связана со следующими предметами:

- физкультура (работа над всеми группами мышц),
- музыка (развитие музыкального слуха, ритма и такта);
- история (знакомство с историей танца, костюмов);
- ИЗО (танцевальные рисунки);

- окружающий мир (знакомство с танцами разных народов);
- иностранный (терминология).

Для правильного обучения детей хореографией в процессе роста организма нужно знать возрастные особенности и закономерности развития:

- У ребенка 3-4 лет высока потребность в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные хореографические движения, обнаруживая при их выполнении стремление быстро бежать, дальше прыгнуть, точно сделать показанное движение и др. Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Хореографическая деятельность детей носит непосредственный характер. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам хореографической деятельности
- К 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год - полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.
- К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость,

непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

Для успешной работы педагог должен разбираться в особенностях каждого возраста. Умело, согласно возрастным особенностям распределять физическую нагрузку. А при формировании репертуара и составлении плана воспитательной работы просто невозможно обойтись без учета психологических особенностей каждого возрастного периода.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- рассказ;
- беседа;
- эвристический;
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный;
- метод контроля (праздники, участие в концертах, конкурсах, отчетные уроки).

По окончании освоения программы прогнозируются следующие результаты:

Личностные:

- сформировать художественно творческого мышления;

➤ овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы;

➤ овладение детьми личностных качеств;

➤ освобождение от комплексов и зажимов;

Метапредметные:

➤ знание начальной музыкальной грамоты, умение воспроизводить заданный ритмический рисунок;

➤ умение чувствовать настроение и характер музыки, понимать ее содержание;

➤ знание танцевальных фигур;

➤ умение ориентироваться в пространстве;

➤ знание терминологии на иностранном языке.

Предметные:

➤ умение владеть своим телом;

➤ умение выразительно исполнять танцевальные движения;

➤ знание хореографических элементов по программе;

➤ знание и умение исполнять правильно танцевальные композиции;

➤ развитие координацию движений, укрепление мускулатуры, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;

➤ формирование первоначальных навыков сценической культуры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

• фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных моментов всей группой);

• групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке нового концертного номера, творческая мастерская);

• индивидуально–групповая (репетиция номеров малых форм, в парах работа с дуэтами, солистами);

• индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательного-тематического материала)

- ансамблевая (всесторонняя деятельность ансамбля: от репетиций до конкурсов).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- ✓ Открытые занятия для родителей. Проводятся с целью промежуточного анализа результатов обучающихся педагогом.

- ✓ Беседа. Выявление отношения детей к предмету беседы, их чувств и намерений, оценки и позиции в процессе диалога. Беседа как форма подведения итогов занятий, в ходе изучения нового теоретического и практического материала.

- ✓ Наблюдение. Целенаправленный процесс отслеживания индивидуальных достижений учащихся в ходе всего образовательного процесса.

- ✓ Концертная деятельность в течение учебного года.

#### Календарный учебный график

Группа	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
Младшая (3-4 лет)	36	72	Два раза в неделю по 15 минут
Средняя (4-5 лет)			Два раза в неделю по 20 минут
Старшая (5-6 лет)			Два раза в неделю по 25 минут
Подготовительная 6-7 лет			Два раза в неделю по 30 минут

## 2. Учебный план первого года обучения группы от 3-4 лет

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности: санитарной гигиене, пожарной безопасности		1		беседа  игра
2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	6	1	5	самостоятельное выполнение ритмических упражнений-игр
3.	Азбука танца	10	2	8	устный опрос
4.	Танцевальные движения и игры	20	3	17	выполнение творческих заданий
5.	Партерная гимнастика	14	2	12	наблюдение
6.	Танцевальный репертуар	20	2	18	выступление или открытое занятие для родителей
Итого:		72 занятия – по 2 в неделю			

## **2.1 Содержания курса первого года обучения группы от 3-4 лет**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности: санитарной гигиене, пожарной безопасности.**

### Теория

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

### Практика

Игра - знакомство «Снежный ком».

**Тема 2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты**

### Теория

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

### Практика

✓ Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

✓ Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

✓ «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

✓ «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4, 4/4  
Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

✓ Упражнения для рук и кистей

Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

✓ Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу.

✓ «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

✓ Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка(клювик)» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

✓ Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

✓ «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

✓ Тройные притопы с остановкой.

✓ Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

✓ Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **Тема 3. Танцевальная азбука**

#### Теория

Поклон-приветствие. Понятие осанка. Постановка корпуса. Позиция ног VI, I, II. Позиции рук I, II, III. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг. Понятие вытянутой ноги.

### Практика

✓ Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

✓ Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

✓ Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка (поровозик)» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

✓ Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе. Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

✓ Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка на каблук и обратно. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», соединяя упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед, назад, в повороте, в характере марша, польки, вальса. Хлопки в ладоши по одному и в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки, «лодочка».

## **4. Танцевальные движения и игры**

### Теория

Название и правильное выполнение основных танцевальных движений по кругу. Отражение метрических долей в процессе моторного реагирования на музыку, их отражение хлопками, шагами во время игрового действия. Акцентировка сильных долей при ходьбе. Повторение прохлопанных преподавателем ритмических рисунков. Выполнение ритмических рисунков

хлопками, шагами с разной динамикой, в разных темпах, по группам, по «цепочке».

### Практика

#### 1. Танцевальные шаги:

- танцевальный шаг, с вытягиванием пальцев стопы;
- шаг на полупальцах;
- шаг на полупальцах с поднятием ноги в положение невыворотного passe.

#### 2. Различные виды бега:

- легкий бег с забрасыванием ног назад;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- бег в захлест;
- мелкий бег на полупальцах;
- галоп обычный.

#### 3. Прыжки:

- прыжок по шестой позиции по кругу;
- прыжок по позициям (из VI во II)

#### 3. Танцевальные игры:

- Игры на развитие музыкальности: «Передача предмета по кругу», «Давай танцевать!».
- Игры на создание образа - «Танцуют все», «Тихо – громко».
- Инсценировка детских песенок и народных попевок - «Станцуй сказку» «Репка», «Колобок», «Волк и семеро козлят» и др.
- Игры с предметом - «Кто ловчее всех», «Бросай-лови»
- Игры на воображение - «А ну-ка, изобрази», «Нарядись».

## **Тема 5 . Партерная гимнастика**

### Теория

Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», «вытянутая стопа». Позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки, гибкости, растяжки.

## Практика

✓ Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота:

✓ Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

✓ Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

✓ «Буратино» - ноги на полу на ширине  $90^\circ$ , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер  $2/4$ : 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

✓ «Солнышко» – ноги на полу на ширине  $90^\circ$ , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер  $4/4$ : 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

✓ «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер  $4/4$ : 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение.

✓ «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

✓ «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

✓ «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

✓ «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

✓ «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

✓ «Ушастый зайчика» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

✓ «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

## **Тема 6. Танцевальный репертуар**

### Теория

Изучения этюдов на основные танцевальные движения, координацию движения и ориентировку в пространстве. Знакомство с музыкальным материалом хореографической постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

### Практика

Разучивание танцевальных движений. Отработка элементов, работа над музыкальностью, синхронностью в исполнении. Изучения и повторения танцевальных этюдов.

Этюды:

✓ «Автобус» - для развития образного мышления.

✓ «Паучок» - для развития образного мышления.

- ✓ «Муха» – на ритм и образное мышления.
- ✓ «Часики» – на координацию движения.
- ✓ «Молоточки» – на ритмический рисунок.
- ✓ «Раз ладошка» - танцевальные движения.
- ✓ «Тик-так» - на координацию движения.
- ✓ «Самолет» этюд на ориентировку в пространстве.
- ✓ «Жираф» - на расслабление.

## **2.2 Требования к уровню подготовки группы от 3-4 лет первого года обучения:**

### *Личностные:*

- Заложить основы становления эстетически развитой личности
- заинтересовать хореографией как видом искусства;
- развить качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);
- способность к самоорганизации в учебном процессе.

### *Метапредметные:*

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- понятия «сильной» и «слабой доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- понятие вступления, начало и конец предложения;
- своевременно начинать движение по окончании вступления;
- ориентироваться в пространстве;
- уметь различать танцевальные фигуры, простейшие построения (фигуры и рисунки танца).

### *Предметные:*

- сформировать базовые хореографические и физические данные;
- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, ГОЛОВЫ;

- основными танцевальными движениями по кругу;
- самостоятельно размещаться в танцевальном зале и перестраиваться из одной фигуры в другую;
- первоначальными навыками координации движений.

### 3. Учебный план первого года обучения группы от 5-7 лет

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности: санитарной гигиене, пожарной безопасности	1	1	-	беседа; знакомство; общение.
2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	8	2	6	самостоятельная работа; выполнение ритмических упражнений.
3.	Танцевальная азбука	27	5	22	наблюдение; беседа; открытое занятие для родителей.
5.	Партерная гимнастика	15	3	12	наблюдение
7.	Танцевальные движения и постановка концертных номеров	20	2	18	концертная деятельность
Итого:		72 – по 2 ч. в неделю			

### 3.1 Содержания курса первого года обучения группы от 6-7 лет

#### **Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности: санитарной гигиене, пожарной безопасности**

Знакомство с детьми.

Знакомство с планами и задачами на учебный год.

Расписание занятий. Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

#### **Тема 2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты**

##### Теория

Характер музыки. Музыкальный размер (2/4, 4/4,  $\frac{3}{4}$ ,.) . Жанры в музыке: песня, танец, марш. Понятие «сильная и слабая доля». Понятие «затакт». Знакомство с куплетной формой. Понятие «музыкальная фраза». Ритмико-гимнастические упражнения. Основные танцевальные движения по кругу.

##### Практика

Примерные упражнения:

- поклон;
- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную)

поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

Танцевальные движения по кругу:

- на носках, на пятках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- подскоки;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног, в парах.

## **Тема 2. Танцевальная азбука**

### Теория

Разучивание позиции рук и ног. Положение головы, спины и всего корпуса. Разучивание формы кисти. Поклоны. Прыжки.

Основы классического танца:

### Практика

- Постановка корпуса.
- Экзерсис на середине
- Demi Plie по I и II позиции, Releve по I и II позиции, Battement tendu вперёд из I позиции.
- Прыжки (Allegro).
- Прыжки по I и II позициям; соскоки по II позиции; трамплинные прыжки.

Основы народного танца:

Теория - 2 часа Вводное занятие. Беседа «Какие народы живут в России?». Объяснение практического материала.

Практика - 8 часов

- Постановка корпуса. Различные положения корпуса, рук, ног, позы, поклоны.

- Русский танец

Разучивание элементов русского танца: ковырялочка, каблучки, притопы, выстукивание, хлопущки.

Шаги : простой с носка, с каблука, на полупальцах, боковой ход , марш с подъемом колена вперед, галоп, бег с захлестом назад, бег с подъемом колена вперед и т.д

- Полечка

Разучивание всевозможных элементов полечки с варьированием: шаг польки, подскоки, соскоки, притопы, галоп и т.д.

- Вращение

Топотушками на месте

**Тема 3. Партерная гимнастика - 15 часов.**

Теория - 3 часа.

Правильное выполнение упражнений. Физическое развитие и укрепление мышечного аппарата. Упражнения на развития гибкости суставов, выворотности, танцевального шага.

Практика - 12 часов.

•Упражнения для стоп.

•Упражнения для выворотности.

•Упражнения для гибкости позвоночника и исправления осанки.

•Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

•Упражнения для растяжки.

Примерные упражнения партерной гимнастики:

1.Упражнение «Утюжки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя. (Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы).

## 2. Утюжки с разворотом

И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Стопы работают из шестой позиции в первую, т.е. круговые движения. (Улучшает нижнюю выворотность ног).

## 3. Лягушка

И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. (Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

## 4. Циркуль И. П.

И. П. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение. (Способствует коррекции О – образных ног).

## 5. Наклоны к ногам

И. П. – сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге. (Растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника).

6. Складочка И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола. (Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра).

## 7. Махи ногами

И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой. (Укрепляет мышцы бедра).

## 8. Поднятие ноги с опусканием в сторону

И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в

исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра).

#### 9.Стрела

И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению мышц пресса).

#### 10.Уголок

И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)

#### 11. Забрасываем ноги за голову

И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение (Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота).

#### 12. Корзинка

И.П. - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы. (Способствует гибкости позвоночника).

#### 13. Кошечка

И.П. – стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться. (Развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков).

#### 14.Батман наверх

И.П. – Стоя на колени нога выводится назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги. (Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)

#### 15. Березка

И.П. – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину. (Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног).

#### 16.Разножка.

И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в стороны, затем возвращаем в исходную позицию (Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг).

#### 17.Прогиб

И.П. – Лежа на спине выгнуть корпус вверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (Укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы).

#### 18.Упражнение

И.П. – упор на плечи и на ногу согнутую в колени, другая нога упирается на носок, ее поднять вверх, и опускаем на носок. (Укрепляет ягодичные мышцы, мышцы спины, голеностопа , голени и бедра).

#### 19.Упражнение

И.П. – Лежа на спине обе ноги подняты вверх. Опускаем правую ногу в сторону, затем поднимаем ее в исходное положение, затем опускаем левую ногу в сторону и возвращаем ее в исходное положение. (Укрепляет мышцы и развивает эластичность паховой мышцы)

#### 20.Лодочка

И.П. – лежа на животе, руки вперед. Прогиб в спине, покачивание вверх – вниз. (Укрепляет мышцы спины, рук, ног).

#### 21.Упражнение

И.П. – Лежа на спине, руки вдоль корпуса, обеими ногами перекач за голову. (Укрепляет пресс, развивает гибкость позвоночника).

22.Мостик И.П. – лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки. (Развивает гибкость и подвижность плечевого сустава).

#### 23.Упражнение

И.П. – Стоя на коленях делаем «кошечку», затем выходим в стойку на положение прямых ног, опираясь на ладони, затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет спину, развивает эластичность мышц бедра, голени, способствует растягиванию подколенных мышц).

#### 24.Ножницы

И.П. – Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги. (Укрепляет все группы мышц ног, живота, приучает к ощущению вытянутости ног).

#### 25.Упражнение

И.П. – Лежа на боку, поднимаем верхнюю ногу на 45 градусов, нижней ногой подбиваем верхнюю ногу. (Приучает к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы).

#### 26.Коробочка

И.П. – Лежа на животе, поднимаем ноги согнутые в коленях наверх, и захватываем руками щиколотки. (Развивает гибкость поясничного и плечевого сустава и мышц спины).

#### 27.Разножка

И.П. – Сидя на полу обе ноги вверх. Делаем разножку обеих ног до пола и обратно. (Разрабатывает силу ног, паховую мышцу, укрепляет спину).

#### 28.Лягушка 2

И.П. лежа на спине, подтягиваем обе ноги к себе, колени сильно прижимая к полу. (Развивает верхнюю выворотность ). Лягушка на животе. И.П. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени, затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.

#### 29.Шпагат

И.П. – На коленях. Сохраняем «квадрат». Вытягиваем ногу вперед. Задняя нога лежит коленом вниз и пяткой в потолок. (Развивает подколенную мышцу и мышцу бедра, балетный шаг).

#### 30.Поперечный шпагат

И.П. – Ноги в стороны, руки кладем на пол. Ноги раскрываются в стороны. (Развивает выворотность и балетный шаг).

### 31.Солнышко

И.П. – Сидя на полу обе ноги вперед. Разводим ноги в стороны, корпус ложиться вперед, ноги сдвигаются сзади. Затем все наоборот. (Придает эластичность мышцам ног, развивает выворотность и балетный шаг).

### 32.Упражнение для стоп «Покачивание»

И.П. – сиди на коленях, ноги вместе, руки касаются пола. Поднимаем колени с пола, перенося тяжесть тела на верхний подъем стопы, и делаем небольшие покачивания.

33. Упражнение для стоп – «Вырастаем – приседаем» И. П. – как в предыдущем упражнении «вырастаем» - выпрямляя колени, немного прошагав руками вперед, стопы ног остаются в предыдущем положении. Вернуться в исходное положение.

### 3.2 Требования к уровню подготовки первого года обучения

#### группы 5-7 лет

##### *Личностные:*

- устойчивая мотивация к занятиям хореографией;
- склонность и стремление к эстетике;
- знать культуру поведения, общения в коллективе;
- проявлять положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- осознать себя как часть танцевального коллектива.

##### *Метопредметные:*

- знать технику безопасности на занятиях;
- уметь перестраиваться в различные танцевальные рисунки;
- знать и понимать музыкальные термины (темп, размер, длительность, сильная доля, фраза и др.);
- повторять хлопками заданный ритмический рисунок;

##### *Предметные:*

- уметь координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- знать названия танцевальных шагов, уметь их правильно исполнить;
- технично исполнять заданные танцевальные движения;
- знать танцевальную азбуку;
- выразительность, техничность исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок.

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения**

Для организации данной программы необходимо:

- специальное, хорошо проветриваемое помещение с гладким полом;
- наличие света;
- раздевалка;
- музыкальный центр;
- аку кабель;
- флэш-карта, телефон с музыкальными композициями;
- коврики для занятий на полу.

## **Список литературы**

### Книги

1. Северена, О.А, Дронова, Т.А. Спутник классного руководителя: воспитание у школьников толерантности; разработки занятий, праздники, классные часы, тесты. – М: Глобус, Волгоград: Панорама, 2008 - 240 стр.
2. Жирова, Т. М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Психолого-педагогические рекомендации - Волгоград: Панорама, Москва: Глобус, 2007. - 160 стр.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. - Санкт-Петербург. Издательство: Лань, 2007 . - 192 стр.
4. Васильева, Т. К. Секрет танца.- Издательство: Диамант, 2004. - 479 стр.
5. Шишкина, В.А. Движение плюс движение. - М: Просвещение, 2004. - 185 стр.
6. Климов, А. А. Основы русского народного танца. - М: Издательство МГИК, 2004. - 318 стр.
7. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся. - М: Просвещение, 2004. - 175 стр.
8. Слонимский, Ю. В честь танца. – М: Прогресс, 2004. - 120 стр.
9. Ткаченко Т. С. - Народный танец. – М:Издательство Искусство, 1975. – 352 стр.
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей — СПб.: Музыкальная палитра, 2004. — 44 с.

### Нормативно правовые акты

11. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»: (федеральный закон: принят Гос. Думой 21 дек.2012г.) – Российская газета, 31 декабря 2012.
12. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН от 28 сентября 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Электронные ресурсы

14. Информационный портал Реализации Федерального закона «Об образовании в российской Федерации» (электронный ресурс)// - Режим доступа- [http/ www.273-фз.пф](http://www.273-fz.pf)

15. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН от 28 сентября 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20;. (электронный ресурс)//- Режим <http://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html>

16. Социальная сеть работников образования - Наша сеть. Рекомендации по подготовке и проведению музыкального занятия (электронный ресурс)//- <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2013/10/19/uchebnaya-programma-po-predmetu-ritmika-i-tanets>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236588

Владелец Гурьева Галина Витальевна

Действителен с 13.08.2024 по 13.08.2025