

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 387  
620098, г. Екатеринбург, ул. Чернаярская, 18 тел.: 330-14-40, 330-44-77; e-mail: detsad387@mail.ru

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» 08 2022г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ детский сад № 387

Таш / Е.А. Тишковская/

Приказ № 37 от «01» 09 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КРУЖКА «КАПЕЛЬКА»**

(художественная направленность)

срок реализации: 2 года.

для детей: 5 – 7 лет

**Автор - разработчик:**

Сотникова Валерия Викторовна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург

## Содержание

|             |                                                                                                                                    |    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I.</b>   | <b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>                                                                                                     |    |
| 1.1.        | Пояснительная записка.                                                                                                             | 3  |
| 1.2.        | Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.                                                                 | 5  |
| 1.3.        | Принципы и подходы к формированию программы.                                                                                       | 6  |
| 1.4.        | Направления образовательной работы.                                                                                                | 7  |
| <b>II.</b>  | <b>СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                        |    |
| 2.1.        | Учебный (тематический) план.<br>Модуль № 1 – для детей от 5 до 6 лет.<br>Содержание общеразвивающей программы детей от 5 до 6 лет. | 8  |
| 2.2.        | Учебный (тематический) план.<br>Модуль № 2 – для детей от 6 до 7 лет<br>Содержание общеразвивающей программы детей от 6 до 7 лет.  | 11 |
| 2.3.        | Планируемые результаты                                                                                                             | 14 |
| <b>III.</b> | <b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>                                                                                       |    |
| 3.1.        | Календарный учебный график от 5 – 6 лет.                                                                                           | 15 |
| 3.1.1.      | Календарный учебный график от 6 – 7 лет.                                                                                           | 18 |
| 3.2.        | Условия реализации программы.                                                                                                      | 21 |
| 3.3.        | Форма аттестации/контроля и оценочные материалы                                                                                    | 22 |
| <b>IV.</b>  | <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.</b>                                                                                                          | 23 |

# **I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

## **1.1. Пояснительная записка.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического кружка «Капелька»** художественной направленности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями (ст. 28. п. 1);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- 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»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МБДОУ детский сад № 387.
- Устав МБДОУ детский сад № 387.

**Основная направленность Программы** – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

**Актуальность:** общеразвивающей программы в том, что современный социальный заказ на образование обусловлен задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в Концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Со стороны родителей (законных представителей) растет спрос на образовательные услуги, особенно в области хореографии. Родители считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее. Исходя из востребованности в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления, привело к созданию дополнительной общеразвивающей программы.

Систематические занятия вырабатывают такие качества, как терпение, настойчивость, целеустремленность, уверенность, ответственность, умение организовать свое свободное время. Все это обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей.

**Отличительная особенность.** Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Танцу присущи образность, сюжетность, это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С.Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у дошкольников способностей.

Хореография в детском саду – это одно из любимых детских занятий. Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – воспитанников обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

По временным возрастным рамкам программа выстроена по ступеням взаимосвязанным между собой, от простого к сложному. Последующая ступень является развитием и совершенствованием предыдущей. Каждая ступень имеет свою цель, решает определенные задачи и предполагает конечный результат.

**Адресат программы:** общеразвивающая программа рассчитана на воспитанников от 5 до 7 лет, без специальной подготовки. Число детей, одновременно находящихся в группе от 7 до 23 человек.

**Режим занятий.** Периодичность проведения занятий в неделю – 2 раза, в месяц - 8. Продолжительность одного занятия - не более 1-го академического часа, 2 академических часа в неделю. Перерыв между занятиями – 10 минут.

**Объем общеразвивающей программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 84 часа, 42 учебных недель.

| группа       | количество условных учебных часов в неделю | длительность условного учебного часа (в минутах) | общее количество занятий в год |
|--------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| с 5 до 6 лет | 2                                          | 25                                               | 84                             |
| с 6 до 7 лет | 2                                          | 30                                               | 84                             |

**Особенности организации образовательного процесса:**

Непрерывная образовательная 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 двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

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

3 часть занятия (заключительная) занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия, в которой снимается напряжение, излишняя эмоциональность. Здесь используются игры, забавы, свободное действие под музыку.

**Срок освоения** общеразвивающей программы определяется содержанием программы, необходимых для ее освоения: каждого модуля отдельно 1 год.

**Содержание программы включает в себя два модуля, каждый из модулей рассчитан на один год обучения:**

Модуль № 1 – для детей от 5 до 6 лет,

Модуль № 2 – для детей от 6 до 7 лет.

**Уровни сложности общеразвивающей программы:**

«**Стартовый**» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы, формирование элементарных знаний, умений, навыков в области хореографии.

«**Базовый**» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, формирование основ танцевальной техники, развитие танцевальных навыков и умений.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, практическое занятие, показ, объяснение, мастер-класс, открытое занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** беседа, мастер-класс, творческий отчет, презентация, практическое занятие, открытое занятие.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.

**Цель:** развитие творческих способностей детей младшего дошкольного возраста средствами искусства хореографии.

**Задачи:**

- Развивать музыкальные и физические данные детей, формировать творческую активность и интерес к танцевальному искусству;
- Расширять нравственное восприятие детей, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, любовь к прекрасному;
- Первоначальная хореографическая подготовка, выявление склонностей и способностей воспитанников;

- Овладеть навыком владения телом, обучение культуре движения, основам детского танца и основам ритмики;
- Развивать природные физические данные детей дошкольного возраста;
- Обучение музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, развитие музыкально-ритмического восприятия;
- Развивать творческий потенциал, способствуя эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- Профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка;
- Гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания, мышления, воображения;
- Воспитывать умение работать в коллективе и в парах;
- Укреплять здоровье, корректировка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятий по хореографии, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

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

Реализация программы проводится в соответствии с основными педагогическими *принципами*:

- принцип системности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении)
- принцип дифференциации (предполагает выявление и развитие у воспитанников склонностей и способностей по различным направлениям).
- принцип увлекательности (учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся)
- принцип коллективизма (способствует развитию разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу)
- принцип креативности (предполагает максимальную ориентацию на творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности).

На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом.

На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождается практическим показом педагога, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит коррекция. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

Так же обучение детей дошкольного возраста хореографии происходит в соответствии с такими основными хореографическими принципами как:

- Наглядность. Показ упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
- Доступность. Обучение упражнениям происходит от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывается степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам воспитанников; поддержка и поощрение их

самостоятельности. Важно воспитывать внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

В образовательной программе используются методы поощрения, интеграции, игровой, исследовательский, беседа, показ. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

**Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:**

1. Начальный этап – начальное разучивание упражнений (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап закрепления и совершенствования материала.

Первостепенную роль на занятиях хореографией играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение.

Так же используются игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно - творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений. Комплексы игровых упражнений включаются в различные части: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

**1.4. Направления образовательной работы.**

*Раздел: укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств и умений.*

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения:

- различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — «в воде», «в воздухе» и т.д.).

Плясовые движения:

- элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

*Раздел: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.*

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

*Раздел: развитие музыкальности, творческих способностей.*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям

*Раздел: развитие и тренировка психических процессов.*

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д.

*Раздел: развитие умения ориентироваться в пространстве.*

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Учебный (тематический) план

(Модуль № 1 – для детей от 5 до 6 лет)

| №  | Название тем, разделов       | Количество часов |        |          | Форма контроля/ аттестации |
|----|------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|    |                              | всего            | теория | практика |                            |
| 1. | Ритмика                      | 47               | 11     | 36       | Открытое занятие           |
| 2. | Элементы классического танца | 10               | 3      | 7        | Открытое занятие           |
| 3. | Элементы народного танца     | 10               | 3      | 7        | Открытое занятие           |
| 4. | Хороводы, танцевальные игры  | 16               | 5      | 11       | Выступление на праздниках  |
| 5. | Итоговое занятие             | 1                |        | 1        | Открытое занятие           |
|    | Всего                        | 84               | 22     | 62       |                            |

**Содержание занятий учебного (тематического) плана  
(для детей 5-6 лет)**

**Вводное занятие.**

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

**1. Ритмика.**

1. Упражнения, развивающие гибкость шеи:
  - наклоны, повороты, круговые движения головой.
2. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:
  - опускание и поднимание,
  - круговые движения вовнутрь и наружу,
  - отведение вперед и назад плеч и предплечий.
3. Упражнения, развивающие подвижность и эластичность мышц кисти:
  - одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
  - сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
4. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:
  - сгибания и разгибания,
  - наклоны, повороты вправо и влево,
  - круговые движения, скручивания корпуса.
5. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:
  - приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.
6. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела:
  - шеи, ног, рук, всего корпуса;
  - подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.
7. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
  - В положении лежа на спине:
    - напряжение и расслабление ягодичных мышц;
    - поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
    - круговые движения голенью ног вправо, влево.
  - В положении сидя:
    - упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.
8. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
  - В положении сидя:
    - упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
    - упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
    - подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе;
    - отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).
9. Упражнение для развития танцевального шага.
  - В положении лежа на животе:
    - упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.
  - В положении сидя:
    - наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
10. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
  - В положении лежа на спине:
    - прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
    - касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

- В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

- В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги.

## **2. Элементы классического танца.**

1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

2. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

3. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

4. Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;

- рук — поднятие, опускание перед собой, над головой;

- с хлопком, за спиной;

- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

- вращательные и сгибательные движения кистями;

- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

5. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

— прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

— подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

— шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;

— приседания, не отрывая пяток от пола;

— тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;

— приседания и подъем на высокие полупальцы;

— стретчинговые упражнения (активные).

## **3. Элементы народного танца.**

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

- В положении лежа на спине и сидя:

— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

— вращательные движения стопами внутрь и наружу;

— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°;

— упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

3. Различные виды присядок.

4. Упражнение «стульчик» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

## **4. Хороводы, танцевальные игры.**

1. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.

2. В продвижении по диагонали, по кругу:

- «снежинки»,
- «гномики»,
- «медведи»,
- «птички»,
- «новогоднее попури».

3. Ходьба по кругу.

4. Танцевальная игра «Кошки-мышки».

#### **5. Итоговое занятие.**

Выступает как формы контроля и оценки результатов деятельности поставленных задач и проводится 2 раза в год. Показательное открытое занятие состоит из комплексов упражнений партерной гимнастики, построенное на пройденных упражнениях.

#### **Целевые ориентиры освоения программы.**

1. Уметь двигать в соответствии с характером музыки.
2. Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
3. Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
4. Переходить от одного движения к другому.
5. Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
6. Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
7. Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
8. Уметь создавать музыкально – двигательный образ.
9. Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами.
10. Выполнять движения с предметами.
11. Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
12. Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
13. Уметь видоизменять одно и тоже движение в зависимости от характера музыки.
14. Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
15. Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

### **2.2. Учебный (тематический) план** (Модуль № 2 – для детей от 6 до 7 лет)

| №  | Название тем, разделов       | Количество часов |        |          | Форма контроля/<br>аттестации |
|----|------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|    |                              | всего            | теория | практика |                               |
| 1. | Ритмика                      | 47               | 9      | 38       | Открытое занятие              |
| 2. | Элементы классического танца | 10               | 3      | 7        | Открытое занятие              |
| 3. | Элементы народного танца     | 10               | 3      | 7        | Открытое занятие              |
| 4. | Хороводы, танцевальные игры  | 16               | 5      | 11       | Выступление на праздниках     |
| 5. | Итоговое занятие             | 1                |        | 1        | Открытое занятие              |
|    | Всего                        | 84               | 20     | 64       |                               |

#### **Содержание занятий учебного (тематического) плана (для детей 6-7 лет)**

##### **Вводное занятие.**

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

##### **1. Ритмика.**

1. Упражнения, развивающие гибкость шеи:  
- наклоны, повороты, круговые движения головой.

2. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:

- опускание и поднятие,
- круговые движения вовнутрь и наружу,
- отведение вперед и назад плеч и предплечий.

3. Упражнения, развивающие подвижность и эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

4. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

5. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

6. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

7. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

- В положении лежа на спине:

- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

- В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

- В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги.

## **2. Элементы классического танца.**

1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

2. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

3. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

- В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;

- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

- круговые движения голенью ног вправо, влево.

- В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

- В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

- В положении стоя на коленях:

- сесть на пол между стопами ног во II выворотной позиции.

#### 4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

- В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

- В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

- В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

- В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги.

#### 5. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;

- приседания, не отрывая пяток от пола;

- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;

- приседания и подъем на высокие полупальцы;

- стретчинговые упражнения (активные).

### 3. Элементы народного танца.

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

- В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°;

- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

3. Различные виды присядок.

4. Упражнение «стульчик» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

5. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,

- наклоны, повороты вправо и влево,
  - круговые движения, скручивания корпуса.
6. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:
- приседания,
  - выпады,
  - горизонтальные круговые движения коленями.
7. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:
- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
  - подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
  - шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
  - приседания, не отрывая пяток от пола;
  - тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
  - приседания и подъем на высокие полупальцы;
  - стретчинговые упражнения (активные).

#### **4. Хороводы, танцевальные игры.**

1. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.
2. Упражнения выполняются по кругу, диагоналям, линиям:

- «снеговики»,
- «гномики»,
- «мишки»,
- «новогоднее поурри».

#### **5. Итоговое занятие.**

Выступает как формы контроля и оценки результатов деятельности поставленных задач и проводится 2 раза в год. Показательное открытое занятие состоит из комплексов упражнений партерной гимнастики, построенное на пройденных упражнениях.

#### **Целевые ориентиры освоения программы.**

1. Уметь двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
3. Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
4. Переходить от одного движения к другому.
5. Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
6. Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
7. Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
8. Уметь создавать музыкально – двигательный образ.
9. Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами.
10. Выполнять движения с предметами.
11. Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
12. Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
13. Уметь видоизменять одно и тоже движение в зависимости от характера музыки.
14. Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
15. Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

### **2.3. Планируемые результаты**

#### **В области предметных результатов:**

- Знать основы различных стилевых систем танца;
- Знать основные упражнения партерной гимнастики и применять их на практике;
- Воспроизводить ритмический рисунок;
- Концентрировать внимание;
- Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.

#### **В области метапредметных результатов:**

- Иметь представления о различных направлениях хореографии;
  - Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
  - Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач;
  - Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.
- В области личностных результатов:
- Самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
  - Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки;
  - Быть ориентированным на успех.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Календарный учебный график для детей от 5- 6 лет.

| Название раздела и темы                                                                                          | Количество занятий |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------|
|                                                                                                                  | теория             | практика | всего |
| <b>Вводное занятие:</b> знакомство, описание комплекса и основных принципов партерной гимнастики.                | 1                  |          | 1     |
| <b>1 Модуль: упражнения для разминки</b>                                                                         |                    |          |       |
| 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.                             | 1                  | 6        | 7     |
| 1.2. Общеразвивающие упражнения.                                                                                 | 1                  | 7        | 8     |
| 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.                                                    | 3                  | 6        | 9     |
| <b>2 Модуль: партерная гимнастика.</b>                                                                           |                    |          |       |
| 2.1. Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. | 3                  | 7        | 10    |
| 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.                         | 2                  | 5        | 7     |
| 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.                       | 2                  | 6        | 8     |
| 2.4. Упражнения для развития танцевального шага.                                                                 | 2                  | 7        | 9     |
| 2.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.                                                               | 2                  | 5        | 7     |
| 2.6. Комплексы упражнений партерной гимнастики.                                                                  | 2                  | 5        | 7     |
| 2.7. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.                                                | 3                  | 7        | 10    |
| <b>3 Модуль: показательные открытые занятия.</b>                                                                 |                    |          |       |
| 3.1. Открытые занятия.                                                                                           |                    | 1        | 1     |
| <b>Итого</b>                                                                                                     | 22                 | 62       | 84    |

#### Содержание календарного учебного графика для детей 5-6 лет.

##### Вводное занятие.

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

##### 1. Модуль: упражнения для разминки.

##### 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т.д.
- Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

### **1.2. Общеразвивающие упражнения**

- Упражнения, развивающие гибкость шеи:
    - наклоны,
    - повороты,
    - круговые движения головой.
  - Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:
    - опускание и поднимание,
    - круговые движения вовнутрь и наружу,
    - отведение вперед и назад плеч и предплечий.
  - Упражнения, развивающие подвижность и эластичность мышц кисти:
    - одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
    - сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
  - Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:
    - сгибания и разгибания,
    - наклоны, повороты вправо и влево,
    - круговые движения, скручивания корпуса.
- Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:
- приседания,
  - выпады,
  - горизонтальные круговые движения коленями.
- Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:
    - прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
    - подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
    - шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
    - приседания, не отрывая пяток от пола;
    - тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
    - приседания и подъем на высокие полупальцы;
    - стретчинговые упражнения (активные).

### **1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела**

- Напряжение и расслабление мышц:
  - шеи, ног, рук, всего корпуса.
- Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

## **2 Модуль: партерная гимнастика.**

### **2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.**

- В положении лежа на спине и сидя:
  - вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
  - вращательные движения стопами внутрь и наружу;
  - приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°;
  - упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

### **2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.**

- В положении лежа на спине:
  - напряжение и расслабление ягодичных мышц;
  - поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
  - круговые движения голенью ног вправо, влево.
- В положении сидя:
  - упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

### **2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.**

- В положении сидя:
  - упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
  - упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
  - подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе;
  - отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

### **2.4. Упражнение для развития танцевального шага.**

- В положении лежа на животе:
  - упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.
- В положении сидя:
  - наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

### **2.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.**

- В положении лежа на спине:
  - прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
  - касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
  - упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.
- В положении лежа на животе:
  - упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
  - упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
  - упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
  - упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.
- В положении упора на коленях:
  - поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги.

### **2.6. Комплексы упражнений партерной гимнастики.**

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

### **2.7. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.**

**В продвижении по диагонали, по кругу:**

- «снежинки»,
- «гномики»,
- «медведи»,
- «птички»,
- «новогоднее попури»

### **3. Модуль: показательные открытые занятия.**

Выступает как формы контроля и оценки результатов деятельности поставленных задач и проводится 2 раза в год. Показательное открытое занятие состоит из комплексов упражнений партерной гимнастики, построенное на пройденных упражнениях.

### 3.1.1. Календарный учебный график для детей от 6- 7 лет.

| Название раздела и темы                                                                                          | Количество занятий |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------|
|                                                                                                                  | теория             | практика | Всего |
| <b>Вводное занятие:</b> знакомство, описание комплекса и основных принципов партерной гимнастики.                | 1                  |          | 1     |
| <b>1 Модуль: упражнения для разминки.</b>                                                                        |                    |          |       |
| 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.                             | 1                  | 7        | 8     |
| 1.2. Общеразвивающие упражнения.                                                                                 | 1                  | 5        | 6     |
| 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.                                                    | 2                  | 6        | 8     |
| <b>2 Модуль: партерная гимнастика.</b>                                                                           |                    |          |       |
| 2.1. Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. | 3                  | 6        | 9     |
| 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.                         | 2                  | 6        | 8     |
| 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.                       | 2                  | 5        | 7     |
| 2.4. Упражнения для развития танцевального шага.                                                                 | 2                  | 7        | 9     |
| 2.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.                                                               | 2                  | 4        | 6     |
| 2.6. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.                                                          | 2                  | 4        | 6     |
| 2.7. Комплексы упражнений партерной гимнастики.                                                                  | 2                  | 5        | 7     |
| 2.8. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.                                                | 2                  | 6        | 8     |
| <b>3 Модуль: показательные открытые занятия</b>                                                                  |                    |          |       |
| 3.1. Открытые занятия.                                                                                           |                    | 1        | 1     |
| <b>Итого</b>                                                                                                     | 22                 | 62       | 84    |

#### Содержание календарного учебного графика для детей 6-7 лет.

##### Вводное занятие.

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

##### 1. Модуль: упражнения для разминки.

##### 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.
- Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- Марш с добавлением движений:
  - головы — повороты, наклоны;
  - рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
  - с хлопком, за спиной;
  - круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
  - вращательные и сгибательные движения кистями;
  - корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

### **1.2. Общеразвивающие упражнения**

- Упражнения, развивающие гибкость шеи:
  - наклоны, повороты, круговые движения головой.
- Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:
  - опускание и поднимание,
  - круговые движения вовнутрь и наружу,
  - отведение вперед и назад плеч и предплечий.
- Упражнения, развивающие подвижность и эластичность мышц кисти:
  - одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;
  - сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

- Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

- Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

### **1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела**

- Напряжение и расслабление мышц:
  - шеи, ног, рук, всего корпуса.
- Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

### **2. Модуль: партерная гимнастика.**

#### **2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.**

- В положении лежа на спине и сидя:
  - вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
  - развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
  - вращательные движения стопами внутрь и наружу;
  - приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
  - упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

#### **2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.**

- В положении лежа на спине:
  - напряжение и расслабление ягодичных мышц;
  - поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
  - круговые движения голенью ног вправо, влево.
- В положении сидя:
  - упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.
- В положении сидя по-турецки:

— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;  
— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

- В положении стоя на коленях:

— сесть на пол между стопами ног во II выворотной позиции.

### **2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.**

- В положении сидя:

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе;

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

### **2.4. Упражнение для развития танцевального шага.**

- В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

- В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

- В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

### **2.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.**

- В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

- В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

- В положении лежа на животе:

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

- В положении упора на коленях:

— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги.

## **2.6. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.**

- В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

- В положении сидя:

— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

- В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

## **2.7. Комплексы упражнений партерной гимнастики.**

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

## **2.8. Упражнения для развития эмоциональности и воображения детей.**

**Упражнения выполняются по кругу, диагоналям, линиям:**

- «снеговики»,
- «гномики»,
- «мишки»,
- «новогоднее попури».

## **3. Модуль: показательные открытые занятия.**

Выступает как формы контроля и оценки результатов деятельности поставленных задач и проводится 2 раза в год. Показательное открытое занятие состоит из комплексов упражнений партерной гимнастики, построенное на пройденных упражнениях.

## **3.2. Условия реализации программы.**

### **3.2.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы хореографической направленности необходимы:

- танцевальные залы площадью не менее 30 кв.м, имеющие пригодное для танца напольное покрытие,

- индивидуальные коврики;

- форму для занятий;

- методический комплекс, включающий в себя аудио материал и методические пособия;

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

Материально-техническое оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Музыкальная фонотека
3. CD– диски
4. Гимнастические коврики
5. Зеркала
6. Медицинская аптечка

### **3.2.2. Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования должен иметь образование по данному направлению, не моложе 18 лет.

### **3.2.3. Методические материалы.**

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка.

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца.

Осмысление, переживание и воспроизведение художественного образа активизирует процесс творческого, духовного развития. Поэтому при организации учебной деятельности важный аспект – опора на эмоциональную сферу:

- увлекательный, эмоциональный рассказ (наглядность, образность, занимательность и т.п.);
- вызов удивления, восхищения;
- вызов заинтересованности в изучении языка танца;
- эстетическое оформление кабинета;
- стимулирование положительных переживаний, связанных с передачей художественных образов посредством танцевальных движений;
- использование игр и игровых приемов; музыки.

*Технологическую основу программы составляют следующие технологии:*

1. групповые
2. игровые
3. индивидуальное
4. педагогика сотрудничества.

*Реализации этих технологий помогают следующие формы:*

- Теоретические и практические занятия
- Индивидуальные, групповые, коллективные
- Игровые технологии
- Беседы
- Танцевальные конкурсы
- Праздники
- Посещение концертов

*Методы:*

1. Репродуктивный
2. Иллюстративный
3. Проблемный
4. Наблюдение
5. Упражнение
6. Поощрение
7. Объяснение
8. Личный пример

### **3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

**Оценочные материалы**

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях. Аттестация по итогам года проводится в форме отчетного концерта.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Звёздочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие. 3-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Лань», 2016.
2. Каблуков Д.А. Стопа балерины – Владивосток: АО «ИПК «Дальпресс», 2020. – 200 с.
3. Мелехов А.В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учебное пособие, Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015.
4. Никитин В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика. – М.: Аделика, 2016.
5. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М.: Век информации, 2018.

##### **Список электронно-образовательных ресурсов.**

1. Авдеева Л.А. Зачем ребенку нужны танцы? [musik.ryabinka-08.edusite.ru/p16aa1.html](http://musik.ryabinka-08.edusite.ru/p16aa1.html)
2. Андерсон Боб. Растяжка для каждого. [xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/05/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%91.%D0%90%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD.pdf](http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/05/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%91.%D0%90%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD.pdf)
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. [rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga\\_azbuka\\_khoreografii\\_t\\_baryshnikova/7-1-0-164](http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_azbuka_khoreografii_t_baryshnikova/7-1-0-164)
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. [ru.bok.cc/book/3294707/432875](http://ru.bok.cc/book/3294707/432875)
5. Калинина О. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики. [vk.com/topic-26944684\\_26841830](http://vk.com/topic-26944684_26841830)
6. [Кашпык-оол О. С.](#) Методика преподавания предмета "Ритмика и танец" в ДШИ в первом году обучения [Электронный ресурс] / URL: <http://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2015/03/07/metodika-prepodavaniya-predmeta-ritmika-i-tanets-v-dshi>
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972 [www.studmed.ru/konorova-ev-metodicheskoe-posobie-po-ritmike\\_62240f08f76.html](http://www.studmed.ru/konorova-ev-metodicheskoe-posobie-po-ritmike_62240f08f76.html)
8. Лелюх В.В. Методика преподавания ритмики и классического танца в учреждениях дошкольного образования [Электронный ресурс] / URL: <http://worldofteacher.com/2299-825.html>
9. Страхова Е.С. Партерная растяжка для детей младшего школьного возраста в хореографическом коллективе. [nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/metodicheskaya-razrabotka-parternaya-rastyazhka-dlya-detey](http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/metodicheskaya-razrabotka-parternaya-rastyazhka-dlya-detey)
10. Педагогическая энциклопедия. Ритмика. [www.otrok.ru/teach/enc/txt/17/-page56.html](http://www.otrok.ru/teach/enc/txt/17/-page56.html)
11. Хореографический форум. Программа по хореографии. [forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658](http://forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Тишковская Елена Алексеевна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023