

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол №3

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.

Приказ № 306-од  
«01» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Хореография»**

Возраст обучающихся – 3-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель –  
**СУРКОВА Л.А.**,  
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
год редакции – 2021

## Пояснительная записка

Программа по ритмике и балетной гимнастике имеет художественно-эстетическую направленность и рассчитана на три года обучения детей дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю, в группах дети одного возраста. Программа рассчитана на 72 часа.

№	Возраст группы	Кол-во детей	Продолжительность занятий
1	3 – 5 лет	не более 18	40 мин
2	5 – 6 лет	не более 18	40 мин
3	6 – 7 лет	не более 18	40 мин

Музыкально ритмические движения являются эстетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется эта работа.

Основная направленность дополнений – это психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного (музыкального) инструмента. Дополнительные упражнения в учебно-тематическом плане программы являются своего рода музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим волю, память, подвижность и гибкость психических процессов, направленных также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного движения телом.

**Цель программы** - раскрытие творческого потенциала ребенка путем приобщения его к хореографическому искусству.

### **Задачи:**

- Способствовать развитию эстетического воспитания;
- приобщать к танцевальному искусству;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- вырабатывать основные навыки и умения слушать музыку и передавать ее образное содержание посредством пластики, жестов и танцевальных движений;
- способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению в хореографической студии;
- выявить танцевальные способности обучающегося.

## **Актуальность**

В связи с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возросла потребность в эффективных методах воспитания детей дошкольного возраста. Явление это не случайное и связано, прежде всего, с пониманием самоценности этого периода детства, значения общего и музыкального развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребёнка. И музыкально-ритмическое воспитание является одним из стержневых видов деятельности, поскольку по своей природе является синтетическим, объединяющим музыку (пение, движение и слово). Не секрет, что дети любят двигаться под музыку, но спонтанный танец – это не продукт интеллектуальной деятельности человека, это, скорее движение, возникающее на уровне подсознания. Гораздо сложнее точно выполнять комплекс движений в определённой последовательности под определённую музыку. Ещё сложнее танцевать группой, когда необходимо не просто выполнить движение, но и выполнить их синхронно. При разучивании танца происходит тренировка многих умений ребёнка: запоминание отдельных движений и движений в комплексе, координация движений, способность слушать музыку и повторять под неё движения (т. е. чувство ритма, способность выразиться творчески).

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни. Все эти умения помогают формировать умственные способности ребёнка, т. е. помогают развивать интеллект. Даже если ребёнок не станет профессиональным танцором, он может состояться, как гармонично развитая личность.

### **Отличительные особенности программы.**

Большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей, а также направленные на выработку правильной постановки корпуса, хорошей осанки, вытянутости позвоночника, подобранности подлокоточных мышц подбородка, «длинной шеи», расправленных плеч. С помощью определенных упражнений на середине зала и партерной гимнастики возможно развитие специальных балетных данных: шага; выворотности в голеностопном, тазобедренном суставах; гибкости всего тела; подъема ноги.

Отсюда появились дополнения в задачи и в учебно-тематический план программы:

#### 1. Развитие музыкальности:

-развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её построение и характер, понимать ее содержание.

-развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма.

-развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков.

-развитие музыкальной памяти.

#### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

-ориентироваться в пространстве.

-развитие координации движений.

-формирование правильной осанки.

-обогащение двигательного опыта разнообразными видами движения.

3. Развитие творческих способностей, потребности в самовыражении в движении под музыку.

4. Развитие и тренировка психических процессов.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

-умение сопереживать.

-воспитание умения вести себя в группе во время движения, чувство такта.

### **Содержание программы**

#### ***1. Первый год обучения – Дети от 3-х до 5 лет.***

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

#### ***2. Второй год обучения – Дети от 5 –до 6 лет.***

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

### **3. Третий год обучения – Дети от 6 –до 7 лет.**

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Дети уже учатся регулировать свои движения, выполнять их намеренно. Возрастает работоспособность, дети могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей. Походка ребенка становится правильнее, шаг становится равномернее, наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения. В этом возрасте ребенку становится легче правильно построиться в шеренгу, сохранять свое место во время занятий. Дети уже могут подчинять движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Получают удовлетворение от красоты движения. Умеют анализировать движение, становятся отзывчивыми на похвалу, высшая награда - это демонстрация их умения выполнять упражнение другим ребятам.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Содержание программы по ритмике и балетной гимнастике определяют следующие разделы:

- образно-игровые упражнения (упражнения с превращениями);
- строевые упражнения;
- элементы хореографии;
- танцевально – ритмическая гимнастика;
- музыкально – релаксационная игра;
- моделирование;
- игровой стрейчинг;
- игроритмика;
- музыкально – танцевальные игры;
- креативная гимнастика.

**Образно – игровые упражнения:** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

**Строевые упражнения:** способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, становиться в пары и друг за другом, перестраиваться в пары.

**Элементы хореографии:** используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все

хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**Танцевально – ритмическая гимнастика:** представляет образно танцевальные композиции, которые имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

**Музыкально – релаксационная игра:** это элемент двигательной импровизации под любую мелодию, она проводится в конце каждого музыкального занятия. Свободные движения содействуют мышечному расслаблению, эмоциональному раскрепощению, помогают снять усталость и напряжение, доставляют детям удовольствие. Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности, постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий, ребенок раскрепощается внешне и внутренне. Чтобы подвести детей к данному виду деятельности, необходима постепенная, целенаправленная, поэтапная работа, которая включает в себя:

- этюды;
- двигательную импровизацию с предметами;
- двигательную импровизацию с речевыми сопровождением;
- свободную импровизацию.

**Моделирование:** помогает при разучивании движений, перестроений, ознакомлением танцевального рисунка. Дети знают условные изображения: мальчиков и девочек, перестроений, схем разбора музыкальных произведений. Каждая схема сопровождается соответствующими объяснениями. Этот прием, очень любим детьми, позволяет сократить время разучивания танца, лучше запомнить последовательность танцевальных движений и свободно, а не механически ориентироваться в зале.

**Игровой стрейчинг:** это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных и их имитационные действия, упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Игровой стрейчинг можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание. Такие игры сплачивают ребят, объединяют общими интересами, вызывают совместные радостные переживания. Упражнения основываются на чередовании напряжения

и расслабления мышц, чтобы нагрузка на все тело ребенка была равномерной. В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание.

**Игроритмика:** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Музыкально-танцевальные игры:** в играх используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. Данные игры используются для закрепления навыков и умений, приобретенных ранее, ориентироваться в пространстве, помогают сплотить ребят, дают мечтать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Креативная гимнастика.

**Игропластика:** развитие у детей художественного восприятия мира. Восприятие организуется через движения, мимику, жесты, позы, пластику, передающие ощущения и чувства к рассматриваемому предмету. Применяется на музыкальных занятиях, для профилактики психоэмоционального напряжения ребенка. Игропластика решает задачи раскрепощения его личности и поведения, ориентирует его на позитивное восприятие окружающего мира. Дети движениями передают образы сказочных и литературных героев, окружающие предметы, свои ощущения и отношение к себе, повадки различных животных, ощущения стихий, свое восприятие растений, а также учатся красивой походке, жесту, поклону.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

#### ***Первый год обучения:***

*Совершенствование двигательных навыков и умений:*

– ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

– бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ (бабочки, птички, ручейки и т.д.);

– прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», подскоки;

– упражнения на плавность движений, махи, пружинность даются на основе игрового образа;

– самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом;

– имитационные движения – разнообразные образно – игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

– плясовые движения – простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, выбрасывание ног и др.

#### *Совершенствование музыкальности:*

– Развитие умения передавать в движениях характер музыки и её настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное);

– Развитие умения передавать в движении динамику звучания (громко – тихо);

– Двигаться в умеренном темпе;

– Уметь различать 2-3-частную форму произведения (с контрастным по характеру частями);

– ходить под музыку – бодро, спокойно, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

– бегать – легко, ритмично, передавая различный образ (бабочки, птички, ручейки и т.д.), широкий (волк), острый (бежим по горячему песку);

– подпрыгивать – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, двигаться прямым галопом – «лошадки», легкие подскоки;

– делать движения с флажками, платочками (вверх, в сторону: вправо, влево, вниз) легко пружинить ноги, слегка приседая;

– перестраиваться из свободного расположения в круг и обратно, двигаться парами в плясках и хороводах;

– пытаться выразительно передавать характерные элементы музыкально-игрового образа.

– выполнять танцевальные движения: ставить ногу на пятку, притопывать одной ногой, хлопать в ладоши, по коленям, вращать

– кисти рук, исполнять несложные пляски самостоятельно использовать элементы знакомых движений.

#### *Совершенствование музыкальности:*

– Двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, с регистрами (высокий, низкий).

– Изменять движения соответственно изменению силы звучания (громко – тихо).

– Двигаться в умеренном темпе и быстром темпе.



- Двигаться в соответствии с метрической пульсацией, исполнять простейший ритмический рисунок.
- Начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой, с её двухчастной формой.

### ***Второй год обучения:***

#### *Совершенствование двигательных навыков и умений:*

- ходить—легко, ритмично, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад, на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
- бегать—быстро, высоко поднимая ноги, широкий, острый, пружинящий бег;
- подскоки —скакать с ноги на ногу, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок "легкий" и "сильный".
- выполнять движения различного характера с предметами и без них, пружинить на ногах.
- самостоятельно становиться в ровный круг, соблюдать расстояние между парами, увеличивать и уменьшать круг, из перестроения разойтись в различные стороны.
- передавать игровые образы различного характера, действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу.
- в танцевальных движениях выполнять: поочередно выставлять ноги вперед на прыжке, делать шаг всей ступней на месте и в кружении, приставной шаг с приседанием, плавно поднимать и опускать руки вперед, в стороны, двигаться в парах, отходить спиной, уметь исполнять пляски, состоящие из этих элементов, творчески использовать знакомые элементы.

#### *Совершенствование музыкальности:*

- Ритмично двигаться в соответствии с разным характером музыки, регистрами (высокий, средний, низкий).
- Двигаться в соответствии с динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише).
- В соответствии с музыкой переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.
- Отмечать движением метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и несложный ритмический рисунок (хлопками).
- Менять движения в соответствии с: двух и трехчастной формой и музыкальными фразами.

### ***Третий год обучения:***

#### *Совершенствование двигательных навыков и умений:*

- ходить – торжественно, мягко, плавно, стремительно и широко, с ускорением и замедлением;
- бегать – легко, с остановками, пружинисто, ритмично, легко;
- подскоки – ритмично скакать с ноги на ногу, меняя характер движения (легко, сильно), с продвижением вперед.
- выполнять движения с предметами и без них (плавно, энергично)
- ориентироваться в пространстве, ходить шеренгой в народных плясках и хороводах.
- выразительно передавать различные игровые образы (трусливый заяц, хитрая лиса), инсценировать игровые песни, придумывать новые варианты образного движения в играх.
- в танцевальных движениях выполнять: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг, приставной шаг с приседанием, плавные движения руки, хлопки в различном ритме.
- исполнять выразительно, непринужденно пляски, состоящие из этих движений.
- знать термины: шаг польки, переменный шаг, шаг галопа.
- комбинировать элементы танцевальных движений.
- составлять несложные варианты народных плясок и современных танцев.

*Совершенствование музыкальности:*

- Двигаться выразительно и непринужденно в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, регистрами (выше – ниже).
- Двигаться в соответствии с динамикой (усиление, ослабление звучания).
- Ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой.
- Отмечать движением метр, метрическую пульсацию, акценты, несложный ритмический рисунок.
- Менять движения в соответствии с: двух и трехчастной формой и музыкальными фразами, самостоятельно начинать движения после музыкального вступления.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования для обучения детей дошкольного возраста 3-7 лет два раза в неделю по 1 учебному часу. Всего 72 учебных часа.

## Пояснительная записка

Содержание и методика реализации данной программы ориентируют детей не столько на накопление знаний, сколько на творческое, эмоциональное и нравственное развитие.

Введение детей (дошкольников) в мир танцевальных понятий должно быть образно-игровым, а содержание занятий ориентированно на создание игровых ситуаций, развивающих у детей интерес, фантазии, воображение. Образно-игровая методика помогает детям в занимательной форме овладеть «азбукой» понятий: танец, движение, позиция, корпус, наклон, поворот корпуса и головы, круг, диагональ, линия и т.д.

Особого внимания требуют игровые упражнения, направленные на выработку правильной постановки корпуса, хорошей осанки, вытянутости позвоночника, подобранности подлокоточных мышц подбородка, «длинной шеи», расправленных плеч. С помощью определенных упражнений на середине зала и партерной гимнастики возможно развитие специальных балетных данных: шага; выворотности в голеностопном, тазобедренном суставах; гибкости всего тела; подъема ноги.

### Образовательные цели:

- Способствовать развитию эстетического воспитания;
- приобщать к танцевальному искусству;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- вырабатывать основные навыки и умения слушать музыку и передавать ее образное содержание посредством пластики, жестов и танцевальных движений;
- способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению в хореографической студии;
- выявить танцевальные способности обучающегося.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Всего часов	В том числе		Способы отслеживания результатов
		Теор	практика	
Вводная часть	1	1		
Редел 1 Музыкально-ритмические упражнения				
1. Просушивание музыки, определение характера, темпа, сильной доли.	6	1	5	
2. Воспроизведение ритмического рисунка движения: хлопками, ударами ног, шагами и т.д.	6	1	5	
3. Сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движения рук, головы, корпуса	6	1	5	
4. Этюды – импровизация на различные образы	5		5	Контрольный урок в конце учебного года
Раздел 2 Танцевальные элементы, игры				
1. Поклон на месте	1		1	
2. Положения рук			1	
3. Постановка корпуса на середине зала		2	8	
4. Повороты и наклоны головы			1	
5. Позиции ног		1	4	
6. Прыжки в сочетании с ногами			3	
7. Подскоки на месте, с продвижением вперед			3	
8. Галоп с продвижением по кругу, по диагонали			3	
9. Виды шагов			2	
10. Виды бега			3	
11. Танцевальные игры, как средство Применения и отработки проченных элементов танца			5	
Раздел 3				

Балетная гимнастика				
1. Движения для стоп			3	
2. Движения для корпуса			3	
3. Движения для ног			3	
4. Движения для укрепления мышц живота, спины			3	
ИТОГО:	72	6	66	

### **Образовательные технологии**

Для реализации содержания образовательного процесса используются:

- личный показ педагога;
- просмотр видеоматериалов танцевальных коллективов;
- подробный анализ и способы исправления возможных ошибок учащихся.

### **Конечный результат**

Конечным результатом является: общее физическое развитие, развитие специальных хореографических данных, совершенствование техники исполнения танцевальных элементов, правильная постановка корпуса, развитие музыкальности и артистизма.