


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 202  
Российская федерация, 620039, г. Екатеринбург, пер. Суворовский, д. 21,  
тел.: (343) 338-00-38, факс: (343) 338-33-88, эл. адрес: mdou202@eduekb.ru

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

  
Заведующим МБДОУ  
детским садом № 202 Строковой К.Э.  
Приказ № 149 от «31» августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Первые шаги в мир танца»  
Направленность: художественная  
Возрастная группа: 5-7(8) лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Таверова Анна Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы .	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2	Цели и задачи программы.	7
1.3	Содержание программы.	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарный учебный график.	16
2.2.	Условия реализации программы.	17
2.3	Формы аттестации.	17
2.4.	Оценочные материалы.	17
2.5.	Методические материалы.	17
2.6.	Рабочие программы (приложение)	18
3.	Список литературы	19
4.	Аннотация	20
5.	Сведения о разработчике	21
6.	Приложения	22

## **1. Комплекс основных характеристик программы организации свободного времени детей, подростков и молодёжи (далее – программа).**

### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).**

Программа организации свободного времени детей, подростков и молодёжи «Первые шаги в мир танца» имеет **художественную направленность**. Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Программ направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

#### **Актуальность программы.**

Программа «Первые шаги в мир танца» приобщает детей к танцевальному искусству, раскрывает перед ними его многообразие и красоту, способствует эстетическому развитию дошкольников.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к

искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Учитывая, что в современном обществе на дошкольников уже ложится большая нагрузка (различные обучающие занятия, подготовка к школе), музыкально-ритмические занятия выполняют релаксационную функцию, помогают в эмоциональной разрядке, способствуют снятию умственных перегрузок и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия танцами создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

#### **Нормативно–правовая основа для разработки и реализации программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон № 124\_ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. (в редакции от 17.12.2009 г);
3. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726–Р);

5. Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года N 2403-р;
6. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями)
7. Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики, правонарушений в Российской Федерации»;
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06–1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Приказ министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" от 09.11.2018 г. № 196 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29.ноября 2018 года).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
11. Устав МБДОУ детского сада № 202

#### **Отличительная особенность программы.**

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Отличительная особенность программы в том, что она сочетает в себе музыкально- ритмические упражнения с танцевальными движениями и гимнастикой, она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, литературной, игровой, сценической). Все

занятия проходят в игровой форме, каждое упражнение сопровождается стихами. Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать память, мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**Адресат программы** Программа «Первые шаги в мир танца» рассчитана на два года обучения для детей в возрасте от 5 до 7 лет, желающий заниматься танцами, проявляющий интерес к хореографии.

**Возраст 5-7 лет** - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Важным показателем этого возраста 5-7 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослыми или взрослым и ребенком. 90% всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-7 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

**Ведущая потребность в этом возрасте** – потребность в общении и

творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики). Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала. Ведущая деятельность – игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью. Ребёнок начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Ведущая функция – воображение, у детей бурно развивается фантазия. Воображение – важнейшая психическая функция, которая лежит в основе успешности всех видов творческой деятельности человека. Детей необходимо обучать умению планировать предстоящую деятельность, использовать воображение для развития внутреннего плана действий и осуществлять внешний контроль посредством речи.

В 5-7 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины.

Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Главное, в развитии детей 5-7 лет – это их познавательное развитие, расширение кругозора.

**Объем программы и срок освоения.** Полный курс программы рассчитан на два года обучения, общим количеством 128 часов.

**Форма обучения** – очная.

Основная программно-методическая единица – учебное занятие.

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

При обучении используются различные формы занятий. По организационным формам и преобладающему методу можно выделить:

- Практическое занятие;
- Комбинированное занятие;
- Вводно-ознакомительное;
- Образовательно - игровое;
- Самостоятельная работа или работа в группах (творческие задания);
- Итого- показательное.

На первом этапе обучения изучаются: упражнения партерной гимнастики на развития данных детей, основные позиции рук и ног, упражнения на координацию, музыкальные и ритмические упражнения, базовые элементы эстрадного и детского танца. Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, игровая разминка, партерная гимнастика);
- Основная часть (составление и изучение элементов и движений эстрадного и детского танца);
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку, разучивание танцевальных композиций и этюдов).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут

### **Количество часов:**

1-й год обучения- 2 раза в неделю по 25 минут, 50 минут в неделю (всего 64 в год);

2-й год обучения- 2 раза в неделю по 30 минут, 60 минут в неделю (всего 64 в год). Полный курс - 128

Два года программы направлены на овладение учащимися базовой техники эстрадного и детского танца, на развитие данных( партерная



гимнастика, упражнения на развитие музыкальности и ритмичности, упражнения на организацию в пространстве)

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** – выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства, подготовить детей к освоению современного танца.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков;
- Знакомство детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- Развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;
- Изучение простейших хореографических терминов;

#### **Развивающие:**

- Развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности;
- Развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- Развитие внимания и собранности;
- Развитие хореографических способностей;
- Развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

#### **Воспитательные:**

- Организация взаимоотношений со сверстниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни;
- Формирование таких качеств, как воля и упорство;
- Воспитать гармонично развитую личность.

**1.3 Содержание программы.  
Учебный план полного курса программы**

№	Наименование разделов	Количество часов 1 год обучения		Количество часов 2 год обучения		Всего
		теория	практика	теория	практика	
	Вводное занятие	1	-	1	-	2
	Партерная гимнастика	5	25	2	18	50
	Ритмика	4	26	-	-	30
	Детский танец	-	-	4	16	20
	Эстрадный танец	-	-	2	12	14
	Гимнастика	-	-	-	8	8
	Итоговое занятие	-	1	-	1	2

**Учебно-тематический план.  
Первый год обучения.**

№	Название разделов и тем	Количество часов всего	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	Выполнение контрольных упражнений Опрос
	Упражнения на работу стоп	5	1	4	
	Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах	5	1	4	
	Постановка корпуса.	5	1	4	
	Упражнения лежа на спине	5	1	4	
	Упражнения лежа на животе	6	1	5	
	Растяжка	4	-	4	
<b>3</b>	<b>Ритмика</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	Выполнение контрольных упражнений Опрос
	Упражнения, игры и метр	8	1	7	
	Упражнения, игры и	7	1	6	

	фразировка.				
	Упражнения, игры и темп.	7	1	6	
	Упражнения, игры и динамика.	8	1	7	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГ:</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	

## **Содержание первого года обучения.**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

### **Тема 2. Партерная гимнастика.**

#### **Теория:**

Принцип движения. Правильность исполнения. Изучение строения человеческого тела.

#### **Практическая работа:**

##### **- Упражнения на работу стоп:**

1. Сокращение и вытягивание стоп (flex, point).
2. Круговые движения стопами.
3. Стойка на подъемах.

##### **- Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах:**

Развитие выворотности, подвижности суставов.

1. Бабочка.
2. Лягушка. Упражнение на выворотность лежа на животе.

##### **- Постановка корпуса.**

Упражнения на развитие силы мышц спины.

##### **- Упражнения лежа на спине.**

Упражнения на развития всех групп мышц, укрепление мышц живота. Подготовка к упражнениям у станка, разучивание battement tendu, battement jete, grand battement jete.

1. battement tendu с сокращением стоп.
2. grand battement jete.
3. Березка.
4. Складочка.

#### **- Упражнения лежа на животе**

Упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц спины.

1. Лягушка.
2. Корзиночка.
3. Самолет.
4. Лодочка.

#### **- Растяжка.**

Растяжка на шпагаты.

### **Тема 3. Ритмика:**

**Теория:** Изучение стихов. Принцип движения. Правильность исполнения..

#### **Практическая работа:**

##### **Упражнения, игры и метр**

- Сильные доли и такт:
- Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).
- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:
- Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки. «Большая прогулка»

##### **Упражнения, игры и фразировка.**

- «Воспроизведи стих», «Повтори», «Метро».

- (Соотношение движений с музыкальной фразой муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

#### **Упражнения, игры и темп.**

- «Если весело живётся, делай так», «Поймай ритм»
- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе

#### **Упражнения, игры и динамика.**

- «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по ...», «Запрещённое движение», «Музыкальные обручи», «Печатная машинка».
- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением

#### **Тема4. Итоговое занятие**

Подведение итогов. Открытый урок.

#### **Требования к уровню подготовки 1-го года обучения.**

Дети 5-7 лет имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и

без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

**К концу 1-ого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- проявлять устойчивые музыкально - ритмические навыки;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- самостоятельно исполнять программные танцы;
- показать достаточный уровень исполнительской выразительности;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- правила поведения в хореографическом зале;

**Учебно-тематический план.  
Второй год обучения.**

№	Название разделов и тем	Количество часов всего	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Выполнение контрольных упражнений
	Упражнения на работу стоп	3	0	3	
	Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах	3	0	3	
	Постановка корпуса.	4	1	3	
	Упражнения лежа на спине	4	1	3	
	Упражнения лежа на животе	4	0	4	
	Растяжка	2	0	2	
<b>3</b>	<b>Детский танец</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
	Основные движения	10	1	8	
	Азбука музыкального движения	5	0,5	4,5	
	Танцевально-образные движения	5	0,5	4,5	
<b>4</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Показательные выступления
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	Показательные выступления
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Показательные выступления
	<b>ИТОГ:</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	

## **Содержание второго года обучения.**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

### **Тема 2. Партерная гимнастика.**

#### **Теория:**

Принцип движения. Правильность исполнения. Изучение строения человеческого тела.

#### **Практическая работа:**

##### **- Упражнения на работу стоп:**

1. Сокращение и вытягивание стоп (flex, point).
2. Круговые движения стопами.
3. Стойка на подъемах.

##### **- Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах:**

Развитие выворотности, подвижности суставов.

1. Бабочка.
2. Лягушка. Упражнение на выворотность лежа на животе.

##### **- Постановка корпуса.**

Упражнения на развитие силы мышц спины.

##### **- Упражнения лежа на спине.**



Упражнения на развития всех групп мышц, укрепление мышц живота. Подготовка к упражнениям у станка, разучивание battement tendu, battement jete, grand battement jete.

1. battement tendu с сокращением стоп.
2. grand battement jete.
3. Березка.
4. Складочка.

#### **- Упражнения лежа на животе**

Упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц спины.

- 1.Лягушка.
- 2.Корзиночка.
- 3.Самолет.
- 4.Лодочка.

#### **- Растяжка.**

Растяжка на шпагаты.

### **Тема 3. Детский танец.**

#### **Теория:**

История возникновения детского танца. Основные движения и их принцип исполнения. Прослушивание музыкальных композиций.

#### **Практическая работа:**

#### **Основные движения**

Используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения

являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

- Позиции ног – I естественная, II, III, VI.
- Позиции рук - на талии, внизу,верху, подг., I, II, III.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой,верху,внизу,справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. «Кукушечка».
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.
- «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др.
- Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса.
- Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

- Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции.
- 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 четыре, по два шага в каждую точку.

### **Азбука музыкального движения**

Изучаются рисунки танца. Движения исполняются в соответствии с музыкой. При смене характера музыки, меняется направление рисунка, вид движения. Дети приучаются следовать за характером музыки, ее темпом и ритмическим рисунком.

- Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятка, высокий шаг в разном темпе и ритме.
- Бег – легкий, широкий (стелящийся), острый.
- Прыжковые движения на месте, с продвижением вперед.
- Подскоки
- Галоп боковой, вперед по 3 позиции.
- «Строевые упражнения».

### **Танцевально-образные движения**

- Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

- Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы, едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.
- Во время работы над образом прорабатываются:
- Движения (гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства).
- Позы (устойчивое выразительное положение).
- Ракурсы (положение исполнителя в позе на определённое количество градусов – относительно точки восприятия зрителя (эпольман, анфас, профиль)).
- Жесты (устойчивое положение или движение, несущее на себе конкретную образную нагрузку).
- Мимика (отражение всех движений души, тончайшие оттенки внутреннего мира человека, течение его мысли, внезапная или последовательная смена настроения).

#### **Тема 4. Эстрадный танец**

##### **Теория:**

История возникновения эстрадного танца. Основные движения и их принцип исполнения. Прослушивание музыкальных композиций.

##### **Практическая работа:**

- Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.
- Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте.

- Прыжки: на месте по VI позиции.
- Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.
- Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная.
- Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером)
- Упражнения для отработки синхронности.

### **Основы музыкальной грамоты:**

1. Характер музыки (грустная, веселая и т.д.).
2. Динамические оттенки (громко, тихо).
3. Музыкальный размер (2/4, 4/4).
4. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).

Разучивание танцевальных элементов эстрадного танца. Элементы парной хореографии.

**- Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения по диагонали:**

1. Нумерация точек, линия, шеренга, колона.
2. Разучивание основных шагов, прыжков, вращений в продвижение.

### **Тема 5. Гимнастика**

#### **Теория:**

Техника выполнения гимнастических элементов, техника безопасности.

#### **Практическая работа:**

1. шпагаты продольные и поперечные.
2. мосты; стойки.
3. кувырки вперед и назад.
4. колесо.

растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

## **Тема 6. Итоговое занятие**

Подведение итогов. Открытый урок.

### **К концу 2-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;
- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях.
- знать позиции рук и ног джазового танца;
- уметь передать характер и настроение музыки, грамотно выразить свои эмоции, уметь раскрепощаться;

- развить физические данные: гибкость, шаг, выворотность и т.д;
- уметь контактировать с другими учащимися, совместно работать в группе.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Предметные результаты**

1. Знание основ элементарной теории по хореографии, техники исполнения.
2. Навыки концентрации внимания, слуха, координации движений.
3. Представление об анатомическом устройстве организма.
4. Иметь музыкально-ритмические навыки.
5. Иметь представление о сценической культуре.
6. Иметь навыки выступления на концертах.
7. Иметь основные танцевальные навыки.
8. Иметь навыки восприятия танца, уметь анализировать по средствам выразительности.

##### **Метапредметные результаты**

11. Формирование личностного смысла постижения хореографического искусства.
2. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач.
3. Развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости.

4. Наличие представлений о хореографии как виде искусства, его особенностях, разновидностях.

5. Наличие навыков танцевального восприятия.

### **Личностные результаты**

1. Сформированность навыков творческой деятельности.

2. Развитие индивидуальных творческих способностей.

3. Развитие памяти, произвольного внимания, творческого мышления, воображения.

4. Развитие уровня исполнительского мастерства.

5. Развитие навыков танцевального сольного исполнения, исполнения в ансамбле.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Программа реализуется в течение учебного года – 32 недели

I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель

Дата начала учебных занятий – 1 октября,

Дата окончания учебных занятий – 31 мая.

Месяц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август									
1 год об.																																																																	
2 год об.																																																																	
№ Недели	1											11																																																					
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	17	18	20	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53																			

## **2.2. Условия реализации программы.**

- Зал площадью от 30 кв. метров;
- Коврики;
- Зеркала;
- Музыкальный центр;
- Маты;
- Танцевальная форма. Девочки – черный купальник, черные лосины, носки, балетки, волосы в шишки. Мальчики – белые футболки, чёрные шорты, ночки, балетки.

## **2.3. Формы контроля и определения уровня освоения программы.**

Контроль и управление всем образовательным процессом осуществляется посредством:

- контрольных упражнений по ОФП (приложение №2);
- открытых занятий;
- показательных выступлений;
- домашних заданий по практической и теоретической части;

Данные формы контроля позволяют определить эффективность реализации программы, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, что позволит детям, родителям, педагогам увидеть результат своего труда и создаст хороший психологический климат в коллективе.

## **2.4.Оценочные материалы.**

Инструментарий мониторинга эффективности программы (Приложение №1)

Цель мониторинга: отследить, проанализировать и оценить результативность индивидуального развития обучающихся по программе и эффективность учебно-воспитательного процесса.

В содержание педагогического мониторинга входит:

- изучение уровня физической подготовленности к освоению программы;
- учёт посещаемости и наполняемости групп;
- учёт результативности освоения программы;

- изучение мотивационных, творческих и лидерских характеристик обучающихся;
- оценка и самооценка творческой деятельности обучающихся в ходе освоения программы;
- изучение мотивации выбора обучающимися данного направления деятельности.

### **2.5. Методические материалы.**

Для качественного образовательного процесса используются средства обучения, являющиеся для педагога инструментом педагогического труда, а для обучающихся – средством познания и одним из средств реализации учебных функций. Все средства обучения и воспитания, применяемые в работе взаимодействуют достижению результата, который, в свою очередь, может определяться с их помощью. К ним относятся:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

### **2.6. Рабочие программы (Приложение 1).**

### **3. Список методической литературы.**

1. Т.Т. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989
2. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание. -2003.- №11. - С. 49-52
3. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу»
4. В.И. Панферов «Мастерство хореографа», 2009
5. А.О. Германович «классический танец» в непрофессиональных коллективах
6. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение»,1984
7. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с.
8. Смирнов И. Искусство балетмейстера. М. Просвещение. 1986.
9. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. СПб.: СПбГУП, 2006

## **Аннотация.**

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений.

Программа «Первые шаги в мир танца» направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Целью программы выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства, подготовить детей к освоению современного танца.

Задачи - Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков, развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности; развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма); развитие внимания и собранности.

Два года программы «Первые шаги в мир танца» направлены на овладение учащимися базовой техники эстрадного и детского танца, на развитие данных ( партерная гимнастика, упражнения на развитие музыкальности и ритмичности, упражнения на организацию в пространстве). Отличительная особенность программы в том, что она сочетает в себе музыкально-ритмические упражнения с танцевальными движениями и гимнастикой, она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, литературной, игровой, сценической). Все уроки проходят в игровой форме, каждое упражнение сопровождается стихами.

Работа по программе способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию

индивидуальности. Программа предназначена для осуществления образовательного процесса в системе дополнительного образования детей.

**Сведения о разработчике.**

Ф.И.О. разработчика: Таверова Анна Викторовна

Место работы: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеский «Созвездие» детско-юношеский клуб «Уральская гвардия».

Должность: педагог дополнительного образования

Образование: СКИиК Свердловский колледж искусств и культуры  
специальность: Хореографическое творчество. Преподаватель.

### **Рабочие программы.**

На основе этой программы ежегодно разрабатывается рабочая программа и календарно-тематическое планирование на все года обучения. При составлении календарно-тематического плана учитываются индивидуально-личностные особенности и степень подготовки обучающихся. А также включены только те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности по годам обучения.

### **Общие критерии оценки танцевальных навыков у детей**

- выразительность исполнения движений под музыку;
  - умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
  - освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
  - способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
  - точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.
- **Для оценки навыков у детей используется 5-ти бальная система.**
  - Высокий уровень (5 баллов)
  - Средний уровень (3-4 балла)
  - Низкий уровень (1-2 балла)

### **Критериями оценок в развитии музыкально-ритмических и исполнительских навыков детей в упражнениях:**

- слушает музыку, не равнодушно. Знает основы музыкальной грамоты;
- выполняет движения в соответствии с ритмом музыки;
- Знать правила исполнения упражнения. Уметь четко, грамотно и аккуратно его выполнить.

### **Показатели уровней развития навыков детей в упражнениях.**

**Низкий уровень:** ребенок не слушает музыку, равнодушен к ней, все время отвлекается. Без настроения участвует в музыкальном движении, решает предложенную ритмическую задачу вне ритма музыки, действует фактически вне ее. Не знает правил исполнения упражнения, не может четко и грамотно его продемонстрировать.

**Средний уровень:** ребенок достаточно спокойно слушает музыку. Не очень ярко проявляет себя в музыкальном движении, решает ритмическую задачу, только воспроизводя метрическую пульсацию. Знает правила исполнения упражнений, хотя грамотность и аккуратность еще не доведены до идеального исполнения.

Высокий уровень: ребенок с интересом и вниманием слушает музыку, эмоционально реагирует на нее. Очень эмоционален в движении, воспроизводит ритмический рисунок. Знает все правила исполнения упражнений. Умеет четко, грамотно и аккуратно их исполнять.

**Критерии оценок развития навыков детей в танцевальных композициях:**

- эмоциональность;
- умение грамотно и аккуратно выполнять движения;
- умение выполнять перестроения;
- Умение слышать музыку.

**Показатели уровней развития навыков детей в танцевальных композициях.**

Низкий уровень: ребенок не передает эмоционально-образное содержание произведения, не реагирует на смену частей музыки, темпа, не умеет выполнять перестроения, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Движения исполняет нечетко, неграмотно, путается в последовательности.

Средний уровень: ребенок достаточно спокойно слушает музыку ориентируется в пространстве, но не может самостоятельно выполнять перестроения, изменяет движения в соответствии с 2-х, 3-х частной формой произведения, но не меняет движения со сменой музыкальных фраз. У него нет навыка изменения темпа в движении. Знает порядок движений и правело их исполнения.

Высокий уровень: ребенок через движение передает эмоционально-образное содержание музыкального произведения. У него развито чувство ритма. Он свободно ориентируется в пространстве выполняет самостоятельно перестроения, меняет движения в соответствии с изменениями темпа, 2-х, 3-х частной формой произведения, со сменой музыкальных фраз. Знает порядок движений. Каждое движение исполняет четко, грамотно и аккуратно.

**Основные показатели уровня развития танцевальных навыков детей 5-7 лет.**

Низкий уровень. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп, ритм, действует только в сопровождении показа педагога. При исполнении плясок, игр, хороводов, упражнений ребенок не стремится к самостоятельности, качеству исполнения.

Средний уровень. Ребенок способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений, не всегда достигает выразительности. Увлечен процессом и не всегда замечает результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Высокий уровень. Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям. Наблюдается перенос освоенных движений в самостоятельную деятельность



и творческим отношением к исполняемому. В движении ритмичен, технически точен и выразителен.

## Приложение № 2

### Контрольные упражнения по ОФП для 1 года обучения.

**Равновесие.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Равновесие «Ласточка»** - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

**Шпагаты.** Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Мосты.** Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

**Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки.

**Стойка на лопатках**- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

**Складочка** —ребёнок сидит на попе, ноги вместе впереди него, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, коленки натянуты как «струночки».

**Корзиночка**- лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.

**Лягушка** - ребёнок лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша. "Колечко"("лягушка") можно делать со сдвинутыми ножками (коленки вместе).

**Лодочка** - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Когда ребенок делает "лодочку", пяточки должны быть вместе - не косолапить. Повторить это упражнение 10 - 15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

**Кувырки.** Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

**Перевороты колесом.** Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

### Приложение № 3

#### **Методическая литература художественной направленности:**

1. Т.Т. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989
2. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»
4. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение»,1984
5. Г. Прибылов. «Методическое пособие по классическому танцу для педагогов- хореографов младших и средних классов». 1999 г.
6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994 г.
7. В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ».
8. С.С. Полятков «Основы современного танца».
9. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575992

Владелец Стрюкова Карина Эдуардовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022