Принята на педагогическом
совете протокол № 3 от 17.03.2016г

Утверждена
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №364 «Звёздочка»
№ 62 от 17.03.2016

Лосева Елена Николаевна

Подписан: Лосева Елена Николаевна
DN: OU=заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад №364 ""Звёздочка""", CN=Лосева Елена Николаевна, E=mbdou364@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: г.Нижний Новгород, ул. Энгельса 25
Дата: 2022.10.07 18:18:48+03'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

_____Е.Н.Лосева

# Дополнительная общеобразовательная программа

# «Танцевальный кружок «Непоседы»

Срок обучения: 1 год

Возраст детей: 6-7 лет

**Содержание:**

Пояснительная записка……...…3
1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы……3
2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность……4
3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы……5
4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы……5
5. Ожидаемые результаты …….....5
I. Организационно-педагогические условия реализации программы……6
1. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы……...……...……...6
2. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы …...6
3. Формы организации деятельности и режим занятий……..6
4. Формы аттестации……..…….7
5. Материально – техническое обеспечение ……..…….…7
II. Учебный план……..8
III. Календарный учебный график…….……8
IV. Содержание дополнительной общеобразовательной программы ……...9
V. Список литературы……....…..23

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа “Танцевальный кружок «Непоседы» для детей 6-7 лет МБДОУ «Детский сад №364 «Звёздочка» является дополнительной общеобразовательной программой развития творческих способностей и обучения основам хореографии.

Дополнительная общеобразовательная программа “Танцевальный кружок «Непоседы (в дальнейшем дополнительная общеобразовательная программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях".
- Концепцией дошкольного воспитания.

Дополнительная общеобразовательная программа строится на основе следующих педагогических принципов:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
- Построение общеобразовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка: полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьёй;

- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту, и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

## 2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 6-7 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации

творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

## 3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель программы — развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

Задачи:

Обогащать танцевальный опыт детей 6-7 лет: знания детей о танце, его истории, танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии.

Развивать и совершенствовать чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость.

Развивать и совершенствовать танцевальные навыки и умения детей дошкольного возраста.

Развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения.

## 4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ.

Основная отличительная особенность программы состоит в использовании разнообразных композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений. Музыкальный репертуар подбирается с учетом привлекательности для детей, будит фантазию и воображение, развивает выразительные возможности тела, в то же время доступен для исполнения детям с различными способностями.

## 5.Ожидаемые результаты.

1.Расширение кругозора о танцевальной культуре.

2. Устойчивый интерес к различным видам танца.

3. Развитие чувства ритма и пластичности, ловкости, гибкости, физической выносливости

4. Овладение базовыми элементами разноплановых танцевальных движений, самостоятельное использование освоенных движений в создании импровизаций.

5. Формирование потребности к творческому самовыражению.

# I.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГЕЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

**1.Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы**

В реализации дополнительной общеобразовательной программы участвуют дети 6-7 лет.

Возрастные особенности детей, которые учитываются при реализации задач программы:

Физическое развитие детей 6-7 лет совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их скоординированности. 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.

Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

**2.Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа «Танцевальный кружок «Непоседы» ориентирована на танцевальное развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет, рассчитана на один год обучения. Состав танцевального кружка формируется с учётом желания детей и родителей.

**3.Формы организации деятельности и режим занятий.**

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется в очной форме. Формой организации обучения являются – групповые занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 8 занятий в месяц продолжительностью 30 минут. Объём учебной нагрузки в соответствии с требованиями СанПиН. Не менее 2-х раз в год проводится итоговое занятие, воспитанники показывают результаты по танцевальному развитию, которых они достигли в течение года. Образовательный процесс осуществляется с октября по май.

## 4.Формы аттестации.

Оценка качества освоения детьми содержания дополнительной общеобразовательной программы носит индивидуальный, динамический характер. Для аттестации результативности работы руководитель кружка в начале учебного года проводит обследование путём наблюдения по определению исходных показателей развития танцевальной деятельности детей.

На основании всех полученных данных составляется объективная оценка текущего состояния развития танцевальной деятельности. Результаты проведенных обследований заносятся в карту.

| Фамилия Имя ребёнка | Интерес и потребность в музыкальном движении | Развитие двигательных навыков | Эмоциональность и выразительность исполнения. | Формирование двигательных качеств: -координации -гибкости, пластичности. -осанка, ориентировка в пространстве. | Креативность выразительность | Представление о мире танца. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |

Проявляет (+); Проявляет частично ( +/-); Не проявляет (–).

Итоговая аттестация проводится в конце года. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики развития танцевальной деятельности детей по дополнительной общеобразовательной программе.

## 5. Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение проветриваемое, хорошо освещено.

Для успешной реализации программы необходимо:

| | |
|---|---|
| Технические средства обучения | Компьютер CD - проигрыватель<br>Диски с записью постановок<br>Проектор, экран<br>Фонотека |
| Учебно-наглядные пособия | Дидактические игры на развитие эмоций, внимания<br>Презентация «Мир танца»<br>Костюмы к постановкам.<br>Атрибутика к постановкам. |

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. (6-7 лет)

| № | Наименование раздела | Итого | Теория | Практика | Формы проведения аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1 | 8 | 2 | 6 | наблюдение |
| 2 | Раздел 2 | 8 | 2 | 6 | |
| 3 | Раздел 3 | 8 | 2 | 6 | |
| 4 | Раздел 4 | 8 | 2 | 6 | |
| 5 | Раздел 5 | 8 | 2 | 6 | |
| 6 | Раздел 6 | 8 | 2 | 6 | |
| 7 | Раздел 7 | 8 | 2 | 6 | |
| 8 | Раздел 8 | 8 | 2 | 6 | |
| | итого | 64 | 16 | 48 | |

## III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

| Наименование раздела | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Раздел 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 2 | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 3 | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 4 | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | 8 |
| Раздел 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Раздел 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 64 |

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 6-7 лет

Программа включает в себя следующие разделы:

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и ¾.

**2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

**2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

**3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез» комбинации из изученных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы:** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## Календарно - тематический план 6-7 лет

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 1 | Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая. Строевой шаг на месте. | Хлопки на каждый счёт, через счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом. | Познакомить детей с музыкой к танцу «Вальс», определить характер музыки. |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Строевой шаг на месте. | Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Шаг с подскоком. | Танец «Вальс» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | Танец «Вальс» |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным | Танец «Вальс», «Барбарики» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | | разминка. | шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел2 | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Вальс», «Барбарики» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Барбарики» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком. | Познакомить детей с музыкой к танцу «Новый год» определить характер музыки. |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с | Танец «Новый год» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | несколько кругов. | счет – пауза. | девочек. Танцевальная разминка. | подскоком. | |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел3 | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. | Танец «Новый год» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Полуприседы. Русский поклон. Танцевальная разминка. | Шаг полька. Дробный шаг. Каблучный шаг. | Танец «Новый год» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Танец «Новый год», «Барбарики» |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько | На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на | Полуприсяды. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Танец «Новый год», «Барбарики» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | кругов. | шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | | | |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 4 | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе. | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Танец «Россия» и «Хоровод, |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Танец «Россия» и «Хоровод, «Барбарики» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Танец «Россия» и «Хоровод, «Барбарики» |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета | Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный | Танец «Россия» и «Хоровод, «Барбарики» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу. | шаг. | |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 5 | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз. | Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Барбарики», «Морячка» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную | Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Танец «Барбарики», «Морячка» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение простых движений руками в различном темпе. | Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Танец «Барбарики», «Морячка» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Познакомить с пятой и шестой позицией ног. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Танец «Барбарики», «Морячка» |
| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | |
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 6 | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:<br>И.п. – упор присев<br>1-4 – встать, руки вверх<br>5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево). | Танец «Барбарики», «Морячка» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:<br>И.п. – упор присев<br>1-4 – встать, руки вверх<br>5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево). | Танец «Барбарики», «Морячка» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка». | Познакомить с музыкой к «Сударушка» определить характер музыки. |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. | Повторить занятие 5-6 (март). | Повторить занятие 5-6 (март). | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка» | Танец «Сударушка» |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 7 | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Сударушка» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу. | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Сударушка» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | плавно вниз<br>5-8 – 2 шеренга – тоже. | | | |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:<br>И.п. – правая рука вверх<br>1-4 – правая рука плавно вниз<br>5-8 – левая рука плавно вверх. | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу. | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Сударушка» |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Повторить занятие 5-6 (апрель). | Повторить занятие 5-6 (апрель). | Повторить занятие 5-6 (апрель). | Повторить занятие 5-6 (апрель). | Танец «Сударушка» |

| Разделы | Строевые упражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танец |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1-2 занятие | | | | |
| Раздел 8 | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу. | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Повторение ранее изученных танцев «Вальс» |
| | 3-4 занятие | | | | |
| | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу. | Комбинация из ранее выученных шагов. | Повторение ранее изученных танцев «Вальс» |
| | 5-6 занятие | | | | |
| | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная | Комбинация из ранее выученных шагов. | Организация концерта для родителей |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга. | | разминка по кругу. | | |
| | 7-8 занятие | | | | |
| | Организация концерта для родителей Итоговое выступление на Выпускном вечере | | | | |

## Оценочные материалы для аттестации деятельности.

Результат отслеживается в участии в мероприятиях, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Критерии уровня развития:

Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):

+ – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

+/- – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

- – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

+ – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

+/- - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

- – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) соответствие ритма движений ритму музыки:

+ – чёткое выполнение движений;

+/- – выполнение движений с ошибками;

- – движение выполняется не ритмично.

4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

+ – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

+/- – допускает 1-2 ошибки;

- – не справляется с заданием

2. Творчество.

1) сочинение ритмических рисунков:

+ – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

+/- – использует стандартные ритмические рисунки;

- – не справляется с заданием.

2) танцевальное:

+ – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

+/- – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

- – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

3. Координация, ловкость движений, точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

+ - правильное одновременное выполнение движений.

+/- - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

- - неверное выполнение движений

4. Гибкость тела, пластичность

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – не проявляет

4-7см – частично проявляет

8-11см – проявляет

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

+ – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.
+/- – средняя подвижность позвоночника.
- - упражнения на гибкость вызывают затруднения

## Методические материалы

Методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе включают:

- Упражнения на ориентировку в пространстве:

Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
Увеличение и уменьшение круга;
Построение в два круга;
Построение в шахматном порядке, передвижение врассыпную; Самостоятельно находить свободное место в зале;
Построение в шеренгу и в колонну;
Передвижение в сцеплении за руки;
Передвижение по схемам (круг, змейка);
Построение в две шеренги, две колонны;
Повороты переступанием по команде.

- Упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации и чувства ритма.

Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт;
Акцентированная ходьба;
Выполнение движений руками в различном темпе;
Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот; Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками;
Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой;
Выполнение упражнений на различие регистра (высоко – низко) Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах.

- Виды ходьбы и бега, прыжков

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, мягкий шаг;
Бег – легкий, ритмический, широкий, острый;
Прыжки – на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, легкие поскоки , галоп прямой и боковой.

- Танцевальные движения.

Шаг с носка;

Поочередное выставление ноги на пятку, вперед;

Притопывание одной ногой;

«Выбрасывание» ног;

Пружинные полуприседы ;

Полуприсядка для мальчиков;

Поворот на 360 градусов на шагах, прыжках;

Приставной шаг в сторону;

Комбинации из танцевальных шагов

Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные)

- Танцевально - образная импровизация.

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов;

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.;

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

- Физические упражнения, направленные на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия.

Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи);

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей;

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника ;

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие);

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие);

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие) Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие);

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие) Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие);

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие).

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

- Нетрадиционные виды упражнений

Дыхательная гимнастика;

Самомассаж;

Упражнения на координацию слова с движением;

## ЛИТЕРАТУРА.

А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт Петербург ЛОИРО 2000г.

Ж.Е. Фирилева, Е.Т. Сайкина «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей Санкт Петербург издательство «Детство - пресс» 2010 год.