



**Российская Федерация**  
**Ямало-Ненецкий автономный округ**  
**Департамент образования**  
**Администрации муниципального образования Надымский район**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Центр образования»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 31.08.2016 года №282



**Дополнительная общеобразовательная  
программа «Танец»  
художественной направленности  
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)  
срок реализации: 7 месяцев**

Разработчик программы:  
Еловикова Н.К., педагог  
дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Танец» направлена на развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности средствами хореографического искусства. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Ведь игра – это ведущая деятельность детей этого возраста и все детство проходит в мире ролевых игр, помогающих ребенку освоить правила и законы взрослых. Поэтому, именно игровая деятельность помогает сформировать правильную модель поведения в современном мире и базовые компетенции – социальную, коммуникативную, когнитивную, эмоциональную.

**Актуальность программы.** Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к музыкально – хореографическому искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным.

**Цель программы:** Формирование творческого начала личности ребенка путем развития способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через музыку и танец.

**Задачи программы:**

**Образовательные:** Обучение детей основам танца, изучение танцевальных движений и построений, парных и массовых танцевальных композиций.

**Развивающие:** Развитие музыкального слуха и ритма.

**Воспитательные:** Воспитание в детях морально – волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по игре и по танцу, чувство товарищества и ответственности.

**Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы:** 7 месяцев.

**Возраст обучающихся:** 5-6 лет.

**Возрастная характеристика обучающихся:**

У детей 5-6 лет активно проявляется стремление к самостоятельности. Расширяется палитра осознаваемых эмоций: ребенок начинает понимать чувства других людей, сопереживать им. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в

мире сказок, фантазии, он способен создавать целые миры в своей голове. У ребенка проявляется большой интерес к ровесникам и от внутрисемейных отношений все больше переходят к широким отношениям с миром. Совместная игра становится сложнее, у нее появляется разнообразное сюжетно-ролевое наполнение. Активная любознательность заставляет детей постоянно задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить, обсуждать различные вопросы.

#### **Формы и режим занятий:**

Данная программа имеет художественную направленность и рассчитана на реализацию в течение 7 месяцев: с 1 октября по 30 апреля. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 учебному часу (54 часа).

Наполняемость группы 10 человек. Продолжительность занятия согласно требованиям СанПиН для данного возраста 25-30 минут.

#### **Основные направления занятий:**

- **танец** – включает в себя комплексные ритмические, пластические игры и танцевальные упражнения, призванные обеспечивать развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, свободы и выразительности телодвижений, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром.

- **перестроения** – развивают координацию ребенка и ориентацию в пространстве.

#### **Ожидаемые результаты:**

В конце года ребенок должен **знать**:

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- понятие «интервал».

В конце года ребенок должен **уметь**:

- действовать коллективно, согласованно, перестраиваться в линии, колонны, круг, произвольно перемещаться по залу, т.е. хорошо ориентироваться в пространстве;

- двигаться под характер, ритм, настроение музыки, реагировать на начало музыки и ее окончание, готовиться к движению на музыкальное вступление;

- запомнить заданные позы;

- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притоптывать ногами, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, исполнять танцевальные движения в парах и группе;

- освоить программные танцы.

#### **Формы проведения итогов реализации программы:**

- открытое занятие для родителей;

- выступления на детских утренниках.

## I. Учебно-тематическое планирование.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы, разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>II.</b>	<b>Основы хореографической азбуки и элементы танцевальных движений.</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
2.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	3	1	2
2.2	Различные виды ходьбы и прыжков.	6	1	5
2.3	Простейшие перестроения.	4	1	3
2.4.	Простейшие танцевальные движения.	8	-	8
<b>III.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
3.1	Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения.	1	-	1
3.2	Хоровод (круговой)	2	-	2
<b>IV.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
4.1	Общая разминка.	2	-	2
4.2.	Партерная гимнастика.	10	2	8
<b>V.</b>	<b>Детские массовые танцы и композиции.</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
5.1.	Учебные танцевальные композиции.	7	-	7
5.2.	Детские массовые танцы.	7	-	7
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
6.1	Подготовка к открытому занятию.	2	-	2
6.2.	Открытое занятие.	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>

## II. Содержание программы.

### Раздел 1. Организационное занятие. (1 час)

Раздел II. Основы хореографической азбуки и элементы танцевальных движений. (21 ч.)

### Тема 2.1. Постановка корпуса, рук, ног, головы. (3 ч.)

#### Теоретическое занятие:

1. Знакомство с основами хореографической азбуки.

#### Практическое занятие:

1. Упражнения на формирование правильной постановки корпуса в статике и в момент исполнения движения.

2. Основные позиции рук в танце.

3. Основные позиции ног в танце.

4. Положение головы в статике и в момент исполнения движений.

5. Упражнения на закрепление правильного положения корпуса, рук, ног, головы в статике и в момент исполнения движения.

6. Учебный поклон по VI позиции ног.

7. Закрепление и отработка учебного материала.

### **Тема 2.2. Различные виды ходьбы и прыжков. (6 часов)**

#### **Теоретическое занятие:**

1. Знакомство с понятием «бытовой шаг» и «танцевальный» шаг.
2. Знакомство с основными правилами техники прыжка.

#### **Практическое занятие:**

1. Маршевый шаг – 2 вида.
2. Танцевальный шаг.
3. Беговые шаги на месте, вокруг себя, по точкам, с продвижением вперед («лошадка», с отбрасыванием ног от колена назад).
4. Подготовка к подскокам, подскоки на месте, вокруг себя по точкам и с продвижением по прямой зала, по кругу.
5. Боковой галоп по прямой зала и по кругу.
6. Шаги всех видов: на п/ пальцах, ребре, пятках, бытовой.
7. Трамплинные прыжки.
8. Прыжки в различных сочетаниях.
9. Закрепление и отработка техники исполнения учебного материала.

### **Тема 2.3. Простейшие перестроения. (4 часа)**

#### **Теоретическое занятие:**

1. Знакомство с точками зала и с рисунками танца.
2. Понятия «шеренга», «линия», «колонна», «круг», «малый и большой интервал».
3. Три правила, как образовать круг.

#### **Практическое занятие:**

1. Перестроения из колонны в линии и обратно в исходное положение.
2. Перестроения из колонны на круг и обратно в исходное положение.
3. Сужение и расширение круга.
4. Перестроения из большого круга на малые круги и обратно.

### **Тема 2.4. Простейшие танцевальные движения. (8 часов)**

#### **Практическое занятие:**

1. Подъемы на п/ пальцы и спуски по YI позиции ног.
2. Полуприседания и полные приседания по YI позиции ног.
3. Приставные шаги с полуприседанием и с ударом в YI позиции ног.
4. Выдвижение ноги на носок вперед и в сторону, с переводом на каблук, с полуприседанием.
5. «Ковырялочка» с ударом и тройным притопом по YI позиции ног.

6. Ритмические хлопки.
7. «Пружинка» с акцентом вниз на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Дробные выстукивания в различных ритмах.
9. Притоп одинарный, тройной.

### **Раздел III. Основы музыкальной грамоты. (3 часов)**

#### **Тема 3.1. Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения. (1 час)**

##### **Практическое занятие:**

1. Правила подготовки к танцевальным движениям, их музыкального исполнения и завершения.
2. Упражнение «Слушай музыку», маршевые и танцевальные упражнения.

#### **Тема 3.2. Хоровод (круговой). (2 часа)**

##### **Практическое занятие:**

1. Основной рисунок хоровода: большой круг, средний, малый.
2. Круговой хоровод «Как у наших у ворот Муха песенки поет».

### **Раздел IV. Гимнастика. (12 часов)**

#### **Тема 4.1. Общая разминка. (2 часа)**

##### **Практическое занятие:**

1. Разновидности ходьбы и бега: бытовой шаг, шаги на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней или внешней стороне стопы, «гусиным» шагом, мелкий бег, широкий бег и т.д.
2. Общеразвивающие упражнения для шейного, плечевого и грудного отдела позвоночника, подвижности туловища. Различные упражнения для кистей и рук.

#### **Тема 4.2. Партерная гимнастика. (10 часов)**

##### **Теоретическое занятие:**

1. Понятия «релаксация», «контракция».
2. Правила работы мышц (чередование напряжения и расслабления).
3. Виды расслаблений: поэтапное частичное расслабление мышц тела – I и II виды, III вид - полное расслабление мышц тела.

##### **Практическое занятие:**

##### **1. Упражнения в положении «лежа на спине»:**

- одновременное и поочередное сокращение и вытягивание стоп;
- «резиночка»;

- частичная и полная группировка на боку и на спине;
- «бревнышко» без перекатов и с перекатами;
- перекаты на спине в группировке;
- «малая свеча» и «большая свеча»;
- «оловянные солдатики» - большие махи ног вперед.

## 2. Упражнения в положении «сидя на ягодицах»:

- поочередное и одновременное сокращение и вытягивание стоп по YI позиции;
- «пружинка»;
- «книжечка»;
- «кукла».

## 3. Упражнения в положении «лежа на животе»:

- сокращение и расслабление ягодичных мышц;
- поочередное и одновременное сгибание ног в коленном суставе и подведение стоп к ягодицам;
- «коврик»;
- «ласточка»;
- «лодочка»;
- «корзиночка»;
- «бутон».

## 4. Упражнения в положении «стоя на коленях»:

- «гусь»;
- «мельница»;
- «полумостик»;
- «суслик» с паузами и слитное исполнение;
- «собачка», «собачий вальс»;
- «змея».

## 5. Упражнения в положении «стоя на четвереньках»:

- «кошка», «хвостик», «молоко»;
- «лиса»;
- «скорпион»

6. Закрепление и отработка учебного материала.

7. Повторение учебного материала (по усмотрению педагога).

## **Раздел Y. Детские массовые танцы и танцевальные композиции. (14 часов)**

### **Тема 5.1. Учебные танцевальные композиции. (7 часов)**

**Практическое занятие:**

1. «Дети в лесу».
2. «Разноцветное лето».
3. «Дождик».
4. Закрепление и отработка техники исполнения учебного материала.

**Тема 5.2. Детские массовые танцы. (7 часов)**

**Практическое занятие:**

1. «Часики».
2. «Вежливый танец».
3. «Берлинская полька» в линиях.
4. «Кузнечик».
5. «Паровозик».
6. Новогодний хоровод.
7. Закрепление и отработка техники исполнения учебного материала.
8. Повторение детских танцев (по усмотрению педагога).

**Раздел VI. Итоговое занятие. (3 часа)**

**Тема 6.1. Подготовка к открытому занятию. (2 часа)**

**Практическое занятие:**

1. Отбор учебного материала, выносимого на открытое занятие.
2. Отработка последовательности исполнения учебного материала, выносимого на открытое занятие.

**Тема 6.2. Открытое занятие. (1 час)**

**Практическое занятие:**

1. Исполнение учебного материала открытого занятия серийно-поточным методом.

**У. Условия и механизмы реализации программы**

**Материальное обеспечение программы:**

Для реализации программы необходимо:

- наличие учебного кабинета, соответствующего требованиям техники безопасности и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- наличие танцевального зала;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- наличие фонограмм;
- наличие у детей тренировочной одежды и обуви;

**Методическое обеспечение программы:**



Для реализации программы используются следующие формы занятий:

- игра;
- диалог;
- танец.

**Психологическое обеспечение программы:**

Для реализации программы используются следующие психологические приемы:

- создание благоприятного микроклимата на занятии;
- доброжелательное отношение педагога к детям;
- демократический стиль общения педагога с детьми;
- создание для каждого учащегося ситуации успеха.

**Образовательный процесс включает в себя разные методы обучения:**

- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с учащимися ищет пути ее решения).

**Методы обучения на занятиях «Танец» осуществляют три основные функции:**

- функцию сообщения информации;
- функцию обучения практическим умениям и навыкам;
- функцию формирования основных компетенций: социальную, коммуникативную, когнитивную, эмоциональную.

**В процессе работы с детьми данного возраста используются различные формы работы с родителями:**

- индивидуальные беседы;
- родительское собрание;
- приглашение на открытое занятие.

### **Список литературы.**

1. Аникеева М.П. Воспитание игрой. М.: Просвещение, 2014г.
2. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. «Гимнастика чувств». СПб.: Прай Еврознак, 2009г.
3. «Тридцать три Егорки» русские народные скороговорки. М.: Детская литература, 2009г.
4. Бриске И.Е. «Ритмика и танец». Челябинск, 2013г.
5. Барышникова Т.А. «Внимание, дети! Азбука хореографии». Москва, 2010г.
6. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Ростов-на-Дону, 2013г.
7. Роот З.Я. «Танцы с нотами для детей детского сада». Москва, 2012г.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль, 2014г.
9. Картушина М.Ю. «Лого ритмика для малышей». Москва, 2013г.
10. Радынова О.П. Музыкально- ритмическое воспитание дошкольников. Москва, 2014г
11. Бекина С.И. «Музыка и движение, игры и пляски для детей 5-6 лет».
12. Пинаева Е.Н. «Образные танцы для детей». Учебно - методическое пособие. М.ПБОУЛ, 2015г.
13. Пинаева Е.Н. «Польки, вальсы, марши для детей». Учебно – методическое пособие. Пермь, ОЦХТУ «Росток», 2015г
14. Пинаева Е.Н. «Массовые композиции для детей». Учебно- методическое пособие. Пермь, ОЦХТУ «Росток», 2015г.
15. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика» учебно-методическое пособие. М.МГИУ - 2009г.
16. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей» учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009г.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика» учебно-методическое пособие. СПб «Детство», 2009г.