

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н.  
Носцовой»  
Структурное подразделение «Школа искусств»

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического совета  
Протокол № 5 от "25" мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ СКИК

---

/Алмаева Т.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ»**

уровень программы: стартовый  
для обучающихся 3-5 лет  
срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:  
Полякова Ю.С., преподаватель ГБПОУ СКИК

## **Оглавление**

<b>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>2</b>
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП.....</b>	<b>5</b>
2.1. Модуль «Хореография».....	5
2.2. Модуль «Гимнастика».....	7
2.3. Модуль «Ритмика».....	10
<b>3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..</b>	<b>17</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>18</b>

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Рабочая программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца, а также предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественно направленной «Студия хореографии» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. 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»
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
8. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
9. Устава ГБПОУ СКИК;
10. Положение о СП «Школа искусств» ГБПОУ СКИК.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Студия современного танца» предназначена для деятельности образовательного учреждения по подготовке детей возраста от 3 до 5 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современного танца» имеет художественно-эстетическую направленность, состоит из трёх модулей дополняющих друг друга, способствующих воспитанию разносторонне развитого музыканта.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа имеет художественно-эстетическую направленность, состоит из трёх модулей дополняющих друг друга, способствующих воспитанию разностороннему развитию детей: «Хореография», «Гимнастика», «Ритмика».

Программа «Студия современного танца» рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель в год (с сентября по май), предназначена для деятельности образовательного учреждения по подготовке детей возраста от 3 до 5 лет. Недельная нагрузка по программе составляет 4 часа.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

### *Объём учебного времени*

Количество учебных недель в год составляет – 36. Продолжительность занятий – 30 мин. Между занятиями 5 минут перерыв.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов в неделю		Формы контроля
		1 учебный год	2 учебный год	
1.	Хореография	2	2	Открытый урок
2.	Гимнастика	1	1	
3.	Ритмика	1	1	
<b>Всего часов неделю</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов в год</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	

В целях выполнения учебного плана необходимо предусмотреть часы работы концертмейстерам для проведения занятий по ритмике и гимнастике из расчёта 100% общего количества часов, отведенных на каждый предмет. Часы работы концертмейстеров оплачиваются за счет бюджетных средств.

### 2.1. Модуль «Хореография»

**Цель модуля:** приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников; привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

#### **Задачи модуля:**

- Прививать детям любовь к танцу
- Соразмерно сформировать их танцевальные способности
- Развивать чувство ритма
- Эмоциональную отзывчивость на музыку
- Танцевальную выразительность
- Координацию движения
- Ориентировку в пространстве
- Воспитать художественный вкус

#### **Первый год обучения**

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	24	4	20	Контрольный урок
2.	Партерная гимнастика.	24	4	20	Контрольный урок
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы	24	2	22	Контрольный урок

<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	
--------------	-----------	-----------	-----------	--

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

**Второй год обучения**

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	24	4	20	Контрольный урок
2.	Партерная гимнастика.	24	4	20	Контрольный урок

3.	Танцевальные этюды, игры, танцы	24	2	22	Контрольный урок
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

#### Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

#### Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнения партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

#### Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

#### Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

#### **Формы и методы контроля, система оценок**

Успеваемость учащихся по хореографии учитывается на концертах и открытых уроках.

Критерии оценивания, способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания. Устное оценивание Индивидуальное достижение

(«отлично») Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

(«хорошо») Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;  
(«удовлетворительно») Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;  
(неудовлетворительно) Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;

## 2.2. Модуль «Гимнастика»

**Цель модуля:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи модуля:**

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

- Дать детям представление о влиянии на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие задачи:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.



- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

### Примерный тематический план на 1 и 2 год обучения

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гимнастическая терминология	4	4	-	Контрольный урок
2.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	2	2	-	Контрольный урок
3.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10	Контрольный урок
4.	Акробатика	10	-	10	Контрольный урок
5.	Элементы вольных и хореографических упражнений	10	-	10	Контрольный урок
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Равновесия.** 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.

**Согнув ногу** — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. **Высокое равновесие** — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. **Равновесие «Листок»** - 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. **Полушпагат «улитка»** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. **Прямой шпагат** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

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

**Способы выполнения:** Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. **Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки. **Мост на предплечьях** — мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

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. Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову. Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты. Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки; В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе; С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

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.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекал в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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.

### 2.3. Модуль «Ритмика»

#### Цель модуля:

гуманистическая, которая заключается в том, чтобы развивать природную музыкальность ребенка, формировать и развивать творчески активную, эмоционально

– отзывчивую, духовно – богатую личность ребенка, а также игровое развитие способности к естественному самовыражению в движениях на основе разнообразной танцевальной культуры.

#### **Задачи модуля:**

обучающие:

- привлечь внимание детей к богатому и разнообразному миру звуков;
- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

развивающие:

- развивать ассоциативное мышление и воображение;
- развивать чувство ритма музыкальный слух;
- развивать у детей хореографические способности;
- развивать коммуникативные качества у дошкольников.

воспитательные:

- формировать у детей чувство коллективизма и ответственности;
- воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности.

### **Примерный тематический план**

#### **1 год обучения**

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пальчиковая разминка	5	1	4	Контрольный урок
2.	Простые танцевальные движения	13	3	10	Контрольный урок
3.	Пространственные перестроения	9	1	8	Контрольный урок
4.	Игровые этюды	9	1	8	Контрольный урок
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

#### **Содержание курса**

##### **1-й год обучения**

#### **Образовательные задачи:**

- совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки);
- ориентировка в пространстве через исполнение игровых этюдов;
- изучение простейших хореографических терминов.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- формирование внимания;
- формирование эмоционального восприятия и развития музыкальной памяти.

#### **Воспитательные задачи:**

- нравственное воспитание и развитие воспитанников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

#### **Пальчиковая разминка**

Помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев и ладоней. Разучивание при этом забавных стишков, прибауток развивает детскую память и речь.

• **Бабушка очки надела и внучаток разглядела.**

Соединить большой и указательный пальцы каждой руки отдельно в «колёсико», приложить к глазам и посмотреть в «очки».

**Тики-так, тики-так - так ходики стучат**

Все пальцы собраны в кулачок, указательные пальцы поднять вверх и покачивать ими вправо, влево.

**Туки-так, туки-так - так колёса стучат.**

Пальцы обеих рук широко раздвинуть, ладони прижать друг другу, выполнять скользящие движения ладонями от себя, к себе не отрывая, их друг от друга.

**Туки-ток, туки-ток- Так стучит молоток.**

Сжать пальцы в кулаки и стучать кулачками друг о друга.

**Мы платочки стираем, крепко- крепко их потрем.**

Пальцы сжаты в кулаки, тереть кулак о кулак.

**А потом повыжимаем очень крепко отожмем.**

Выполнять движение «выжимаем белье».

**А теперь мы все платочки так встряхнем, так встряхнем.**

Пальцы свободные, выполнять легкие движения кистями вверх-вниз.

**А теперь платки погладим, мы погладим утюгом.**

«Гладим белье» кулачком одной руки по ладони другой.

**А теперь платком помашем и с ним весело попляшем**

Выполнять движения фонарики

**Наша бабушка идет**

Хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой рукой.

**И корзиночку несет**

Пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки.

**Села тихо в уголочек**

Положить руки на колени.

**Вяжет деточкам чулочек**

Выполнять движения имитирующие вязания на спицах.

**Вдруг котята прибежали и клубочки подобрали.**

Мягкими кистями рук выполнять движения «кошечка»

**Где же, где ж мои клубочки,**

Развести руки в стороны.

**Как же мне вязать чулочки?**

Выполнять движения «вязание на спицах».

**Как на нашем на лугу.**

Пальцы широко расставлены, легкие движения кистями, ладонями вниз.

**Стоит чашка творогу.**

Пальцы прижать друг к другу и соединить руки так, чтобы получился большой круг, локти приподнять.

**Прилетели две тетери.**

Помахать кистями рук как крыльями.

**Поклевали.**

Соединить большой и указательный пальцы на обеих руках (клюв), покачать кистями.

**Улетели.**

Помахать руками

**Простые танцевальные движения (совершенствование естественных движений)**

**1. Виды шагов:**

а) спокойная ходьба - амплитуда и длина шага не большая;

- б) шаг на полу пальцах;
- в) крадущийся шаг.
- 2. Гопающий шаг – поочерёдные притопы правой, левой ногой на месте, и с продвижением вперёд.
- 3. Боковой приставной шаг - на «раз» - шаг вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.
- 4. «Пружинки»
- 5. Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
- 6. Движение рук - круговые вращательные движения руками, «Кошкины коготки».
- 7. Поднимание и опускание плеч
- 8. Сокращение и вытягивание стопы
- 9. Наклоны корпуса - вперёд и в сторону
- 10. Наклоны головы - вперёд (поклоны)
- 11. Основные движения:
  - а) «Ножницы»
  - б) «Пружинки»
  - в) «Крестик»
  - г) «Боковой галоп»
  - д) «Гармошка»
  - е) Прыжки на двух ногах
  - ж) Притопы в русском характере
  - з) Поочерёдное открывание ног вперёд на каблук.

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- ходьба по кругу друг за другом;
- врассыпную - круг;
- круг - его сужение;
- круг – движение со сменой направления;
- построение в пары.

**Исполнение игровых этюдов:**

- а) «Маленькие гномики»б)
- «Ёжик по лесу бежал»
- в) «Ветер веет - ветер веет»
- г) « Я ребенок как картинка»
- д) «Серый слон»
- е) «Любопытная Варвара»ё)
- «Лохматый пёс»
- ж) «Мишка косолапый»

**Примерный тематический план  
2 год обучения**

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Контрольный урок
2.	Азбука музыкального движения	10	1	9	Контрольный урок
3.	Танцевально-образные движения	9	1	8	Контрольный урок

4.	Основные виды движений	9	1	8	Контрольный урок
5.	Пространственные перестроения	8	2	6	Контрольный урок
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### Содержание курса

#### Образовательные задачи:

- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков на основе овладения и усвоения хореографического материала;
- изучение простейших хореографических терминов.

#### Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

#### Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие воспитанников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

#### Вводное занятие

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения на занятиях и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

#### *Азбука музыкального движения*

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков.
- *Упражнения для рук и кистей.* Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч.* Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *«Птичка»* - оттянутый носок вперед, в стороны.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу».* Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- *Логика поворотов вправо и влево.* Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

### **Танцевально-образные движения**

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

Кошка села на окошко,  
Стала кошка лапки мыть,  
Понаблюдав за ней немножко,  
Мы все движенья можем повторить.

*Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки). Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам) Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

Змея ползет тропой лесной,  
Как лента по земле скользит,  
А мы движение такое,  
Рукою сможем все изобразить.

*Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).*

*Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)*

*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

Стоит цапля на болоте,  
Ловит клювом лягушат,  
И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

*Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).*

*Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)*

*Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

Ветер деревце качает,  
Хочет ветку наклонить,  
Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

*Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).*

*Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).*

*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

*Раз, два, три – ну-ка повтори.*

*Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).*

*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

- *Этюд, имитирующий действия человека.*

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)

у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).

захотелось бабке («бабка» надевает косынку)

искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).

Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).  
Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

#### **Основные виды движений**

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полу пальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

#### **Рисунки танца. Пространственные перестроения.**

Понятие пространственных перестроений.

- *Круг.*

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- *Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.

#### **Формы и методы контроля, система оценок**

Успеваемость учащихся по хореографии учитывается на концертах и открытых уроках.

Критерии оценивания, способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания. Устное оценивание

Индивидуальное достижение

(«отлично») Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

(«хорошо») Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;

(«удовлетворительно») Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;

(неудовлетворительно) Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;



### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Минимально необходимый, для реализации в рамках образовательной программы «Студия современного танца» перечень аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- Учебный кабинет с зеркалами, напольным покрытием, фортепиано;
- концертный зал с роялем/фортепиано;
- звукотехническое оборудование (телевизор, персональный компьютер, колонки);
- библиотеку и помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал/класс).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вераксы Н.Е. От рождения до школы. Примерная основная общеразвивательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и поп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с. - ISBN 978-5-86775-813-4.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности:
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
6. Зарецкая Н., Рот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.