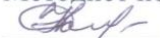


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

**Рассмотрена**

Протокол МС № 01  
От « 19 » 08 20 19 г.

Методист по УВР

 /Н.Н.Деревянова/  
« 19 » августа 20 19 г.

**Утверждаю**

Директор БОУ гимназии  
им. С.В. Байменова города Похвистнево  
 Г.В. Вагизова/

Приказ № 201  
от « 21 » августа 20 19 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«НЕПОСЕДЫ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик: Улигерова Екатерина Александровна**

Педагог дополнительного образования I категории

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ХОРЕОГРАФИИ</b>
Направленность образовательной деятельности	«Непоседы»
Цель программы	<b>Целью программы</b> является приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей. приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей.
Разработчик	Улигерова Екатерина Александровна
Тип программы	Модифицированная
Вид программы	Профильная
Статус	Принята методическим советом, утверждена руководителем СП ЦДТ «Пируэт» Павловой Г.Н.
Продолжительность обучения	1 год обучения
Возраст учащихся	5-6
Форма проведения занятий	Групповая, индивидуальная
Режим занятий	2 раза в неделю, 1 урок 30 мин
Форма организации итоговых занятий	Зачет – вводный и переводной экзамен, концертное выступление
Количество детей в группах	От 5 и до 6 лет
Форма детского объединения	Хореографическая группа

## Содержание

1. Пояснительная записка	3 стр
2. Учебно-тематический план	10 стр
3. Содержание программы	11 стр
4. Список используемой литературы	16 стр
5. Приложение	17 стр

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа «Непоседы» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в группах дошкольного возраста.

Танец - самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев. Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность:**

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика ребенка - дошкольника. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству. Танец - это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

### **Новизна:**

Дополнительная образовательная программа «Непоседы», направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок - это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально - нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности. Актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

**Цель программы:** приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формирование у детей специфических знаний, умений и навыков таких как: - выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечного чувства;
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

#### **Воспитательные:**

- формировать у детей культуру поведения и общения;
- прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе. - Формирование у детей эстетического вкуса;
- воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины.

#### **Развивающие:**

- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- активизация и развитие творческих и созидательных способностей детей;
- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;
- совершенствование психомоторных способностей детей.
- приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей.

#### **Предметные результаты:**

Уровень достижений, учащихся в процессе освоения программы, отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- умение ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
- постановка правильной осанки во время движения;
- умение соотносить темп движений с темпом музыки;
- знание позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги;
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций,

- умение сохранять синхронность в танце;
- выход на сцену в массовых танцах.

### **Метапредметные результаты:**

- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства ансамбля и одновременно самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач.

### **Личностные результаты:**

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к костюмам.

### **Критерии и способы определения результативности:**

**Проводится промежуточный и итоговый зачет по хореографии по следующим видам контроля (по 5-ти балльной системе):**

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень 4 балла)	Низкий уровень (3-1 балл)
<b>1. Ритмичность –</b> способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированны только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.

исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).			
<p><b>2. Гибкость -</b></p> <p>Гибкость (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад):</p>	Угол $90^{\circ}$ и больше.	Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше $1/2$ расстояния от носка до пятки по проекции стопы	Поднимание ноги ниже $90^{\circ}$
<p><b>3. Танцевальный этюд -</b> (Выводится средний балл по всем измерениям).</p> <p><i>Координация</i> (согласованность движений тела):</p>	Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно.	Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.	Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.

**ПРОТОКОЛ**  
**Переводного зачета по хореографии**  
**год обучения \_\_\_\_\_**  
**от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.**

№	Фамилия , имя	Ритмичность Музыкальн.	Танцевальные данные			Артистичность	Танцевальны й этюды	Итог о
			Постан корпус а	Техн ног	Пластик а рук			

Проходной бал: макс-30 баллов, мин-24 балла

Экзаменационная комиссия:

Руководитель СП «Пируэт»

Педагог допол. Образ.

Методист

Павлова Г.Н.

Улигерова Е.А.

Деревенова Н.Н.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**  
отчетный концерт в конце учебного года.

**Учебный план ДОП «Непоседы»**

№ п/ п	Наименовани е модуля	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Концертная деятельность
1.	«Ритмика»	54	16	30	4
2.	«Танцевальное искусство»	100	28	68	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>154</b>	<b>44</b>	<b>98</b>	<b>12</b>



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

Содержание занятий	СТ-1а
<b>1. Теоретические занятия (час):</b> - инструктаж по технике безопасности - правила гигиены - понятие хореографии как искусства - о народном танце. - великие хореографы и танцоры	4 6 14 14 6 <b>44</b>
<b>2. Практические занятия (час):</b> Ритмика: 1. Растяжка ног 2. Упражнения на гибкость 3. Упражнения на постановку осанки. Танцевальное искусство: 1. Постановки танцев, танцевальные элементы 2. Актёрское мастерство 3. Танцевально-образные движения	12 12 12 20 18 24 <b>98</b>
<b>3. Концертная деятельность:</b> - зачеты, переводные экзамены - участие в концертах	2 10 <b>12</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>154</b>

## Содержание программы

### «Непоседы»

154 часа

Возраст: 5-6 лет

**Вводное занятие:** организационная работа; беседа с детьми о задачах 1 года обучения, с правилами поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежде на занятиях. Обучение детей 6-ти летнего возраста начинается с упражнений по ориентированию в пространстве. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых навыков и постепенное их осознание.

**Теория.** Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, уверенно). Музыкальные размеры 4\4, 2\4, 3\4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

**Практика.** Музыкально - пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки - шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полу пальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Пространственные музыкальные упражнения повороты на месте, продвижение на углах, с прыжками (влево, вправо).

Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу.

**Воспитание актерского мастерства:** передать веселое настроение, грустное, обида и т.д. Игра- это великий учитель и педагог всех детей. Именно в игре они познают мир, делают свои маленькие и большие открытия.

Предложить ребятам: показать доброго котенка, злую кошку, цирковую лошадку, усталую лошадку, обезьянку, клоуна. Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону. Шаг с приставкой, с координацией рук. Показать, как кружатся осенние листочки.

### *Основные задачи для младшей возрастной группы:*

- коррекция осанки,
- укрепление различных групп мышц
- развитие художественного воображения

- развитие ассоциативной памяти
- развитие творческих способностей.
  - научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку
  - научить правильно и красиво двигаться
  - укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки
  - воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями
  - Благодаря занятиям хореографии с младшего возраста ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры, создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

## **1 Модуль - РИТМИКА**

### **1. Теория дисциплины**

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

### **2. Музыкально-ритмические игры.**

#### 1. Упражнения, игры.

- 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.

#### 2. Упражнения, игры и фразировка.

- 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  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ):
3. Упражнения, игры и темп.
    - 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:
  4. Упражнения, игры и динамика.
    - Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
    - Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
  5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.
    - Соотношение характеров музыки и движения:

### **3.Упражнение на середине зала:**

- 1.«Приветствие» темп  $4\backslash 4$ .
- 2.Упражнение «Часики» темп  $2\backslash 2$
3. Упражнение: «Кузнечик» темп  $4\backslash 4$
- 4.Упражнение «Бабочки»
5. Упражнение «Лыжи»
- 6.Упражнение: «Пальчики»
- 7.Упражнение «Корзиночка»
8. Упражнение «Дельфин»
- 9.«Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер  $4\backslash 4$ .

**Элементы акробатики - (упражнения на гибкость и растяжку ног)** направлены на развитие физических качеств, повторение простейших двигательных действий, осваиваемых на занятиях. Для достижения высокого уровня подготовки воспитанников первостепенное значение имеет их хорошая двигательная подготовка, и прежде всего развитие у них силы, выносливости,

быстроты, ловкости, а также смелости и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

## 2 Модуль-Танцевальное искусство

- 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 и четыре и более прыжков на один такт.
- 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.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.
- 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.

### III. Танцевальный этюд.

#### Танцевальные элементы.

##### 1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;

- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

**Физкультминутка** (жонглирование одним мячом) - для снятия напряжения с глаз и вырабатывает навык концентрации внимания, развивает мелкую моторику рук. Перебрасываем мяч из одной руки в другую. Локти не должны быть прижаты к бокам, в идеале двигаться должны только руки от локтя до пальцев, плечами не двигаем! Стоять должны так: колени согнуты, правая нога немного впереди.

### **Диагностическая деятельность.**

Выявление целей нравственных и психологических качеств воспитанников, их опыт, знаний, навыков.

### **Заключительные занятия.**

Подведение итогов деятельности за учебный год. Организация открытого занятия. Приглашение на концерт родителей, переводной зачет.

**Список используемой литературы:**

1. Аверина И. Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» М. «Айрис - пресс» 2005 г.
2. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях» Киев 1985 г.
3. Ветлугина Н. А. «Эстетическое воспитание в детском саду» М. «Просвещение» 1985 г.
4. Захаров Р. «Сочинение танца» М. «Искусство» 1983 г.
5. Климов А. « Основы русского народного танца» М. 1994 г.
6. Михайлова М. А., Воронина Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль «Академия Холдинг» 2000 г.
7. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика» М. «Линка - пресс» 2006 г.
8. Ткаченко Т. «Народный танец» М. «Искусство» 1975 г.
9. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе» С-П. «Детство - пресс» 2001г.

**Приложение:**  
Календарно-тематический план  
СТП

№	Темы	Часы	Месяц
1.	Вводное занятие, изучение техники безопасности	2	С
2.	-Музыкально-ритмические игры. - Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:	3	Н
3.	Упражнения на укрепление осанки.	4	Т
4.	Разминка на середине зала.	4	Я
5.	Игра-кто самый внимательный (повторить хлопки педагога).	4	Б
		16	Р
			Ь
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения По-диагонали-броски ног, галоп	4	О
2.	Навыки актерского мастерства, импровизация, повышение позитивного настроения.	2	К
3.	Беседа на тему «понятие хореографии как искусства»	2	Т
4.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	4	Я
5.	Упражнение для выворотности стопы	2	Б
6.	Индивидуальная работа.	2	Р
		16	Ь
1.	Разминка на середине зала: упр «Бабочка», «Лягушка»	2	
2.	Беседа на тему : «Внешний вид и моральный облик спортсмена».	1	Н
3.	Разучивание упражнений ля укрепления осанки: упр. «Дельфин», «Кошечка»	4	О
4.	Беседа на тему: «Великие хореографы и танцоры		Я
			Б
			Р
			Ь
4.	Игра на перестроение в хореографическом зале.	4	
5.	Индивидуальная работа.	4	



		16	
1.	Экзерсиз на середине зала.	2	Д
2.	Работа над носочками.	2	Е
3.	Разучивание шагов, подскоков, голопа.	4	К
4.	Выступление на новогодних мероприятиях.	2	А
5.	Зачет полугодовой	2	Б
6.	Открытое занятие для родителей.	4	Р
		16	Б
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса.	4	Я
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	Н
3.	Разучивание танцевальных движений.	7	В
4.	Беседа на тему « На всё нужна сноровка» о курьезах на сцене	3	А
		16	Р
			Б
1.	Разминка на середине зала- Упражнение для подъема стопы Упражнение для выворотности стопы	2	Ф
2.	Навыки актёрского мастерства-игра с лицом в танце.	2	Е
3.	Построения и перестроение в пространстве сцены.	4	В
4.	Отработка синхронности в новом танце, отработка движений.	4	Р
5.	Индивидуальная работа.	4	А
		16	Л
			Б
1.	Разминка - Экзерсиз на середине зала-растяжка ног. - Растяжка ног.	2	М
2.	Беседа на тему: «Гигиена танцора»	2	А
3.	Танцевально-образные движения	2	Р

4.	Отработка танцевальных композиций- работа над синхронностью, актерским мастерством	2	Т
5.	Индивидуальная работа	2	
		4	
		14	
1.	Разминка: -Разминка на середине зала-растяжка ног. - Экзерсис у станка: деми плие, гранд плие.	4	А П Р Е Л Ь
2.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: -- основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца - положение корпуса в танце.	3	
3.	Совершенствование танцевальных элементов.	5	
4.	Просмотр видеокассет других коллективов	3	
5.	Индивидуальная работа.	4	
		18	
1.	Разминка: -Разминка по-диагонали -Разминка на середине зала-растяжка ног.	6	М А Й
2.	Закрепление танцевальных элементов.	5	
3.	Подготовка номеров и выступления на концерте.	5	
		16	

1.	Индивидуальная работа	2	А
2.	Отработка танцевальных движений	6	В
3.	Выступление на концерте	2	Г
		10	У
			С
			Т
		<b>154</b>	