



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 88»  
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 31.07.2024

УТВЕРЖДЕНО приказом  
от 31.07.2024 № 132

Принято с учетом мнения  
Совета родителей  
(законных представителей)  
Протокол № 1 от 31.07.2024

Ольга  
Павловна  
Калинина

Подписано цифровой  
подписью: Ольга  
Павловна Калинина  
Дата: 2024.09.02 16:05:33  
+03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Гармония»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 88»  
(для детей 4-5 лет)

срок реализации программы – 8 месяцев  
Составитель: Калошкина С.Н.

город Нижний Новгород  
2024 год

## Структура программы

1	Пояснительная записка
2	Учебный план
3	Календарный учебный график
4	Рабочая программа
5	Оценочные материалы
6	Организационно – педагогические условия и материально-технические условия
7	Методические материалы

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гармония» для детей 4-5 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88» (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Работа по программе предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям хореографией.

**Направленность программы - художественная**

**Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в том, что она нацелена на общее гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет их дальнейшее развитие, в том числе развитие речи, внимания, памяти, мышления, формирование красивой осанки.

**Новизной и отличительной особенностью программы** является то, что содержание, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. Главное, на что должен быть нацелен педагог - это приобщение к движению под музыку детей с разными способностями в музыкальном и двигательном отношении. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально - ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям, посредством приобщения к миру хореографии.

### **Категория обучающихся**

На обучение по программе принимаются дети 4-5 лет

**Цель программы:** развитие творческого потенциала детей средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

1. Развивать интерес к хореографическому искусству.
2. Знакомить с элементами партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)
3. Знакомить с элементами классического экзерсиса (1,2,3 позиции ног; подготовительная, 1, 3 позиции рук; demi plie; releve; battement tendu (вперед, в сторону без опоры))
4. Формировать умение выразительно исполнять танцевальные движения в ансамбле.
5. Развивать исполнительские способности детей (постановка корпуса, сценическая мимика)

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения хореографии.

Принцип постепенности предполагает преимущество ступеней обучения ребенка хореографии.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения.

Аксиологический подход - человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория - здоровье человека.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 8 (восемь) месяцев обучения и служит фундаментом для полноценного разностороннего развития личности ребенка. Программа рассчитана на 32 часа. Количество занятий в неделю – 1 занятие. Длительность занятия 20 минут.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

- Знаком с элементами классического экзерсиса (1,2,3,6 позиции ног; подготовительная, 1, 3 позиции рук; demi plie; releve; battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры)
- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)
- Выразительно исполняет танцевальные движения в ансамбле
- Проявляет положительный интерес к занятиям хореографией

## **2. Учебный план.**

### **Модуль «Стартовый»**

№	Название разделов	Кол-во часов
1.	Подготовительно-развивающие упражнения	4
2.	Партерный экзерсис	5
3.	Классический экзерсис	3
4.	Танцевальные элементы	6
5.	Постановка танца	11
6.	Этюды, массовые танцы, игры	2
7.	Промежуточная аттестация	1
Итого		64
Длительность одного занятия (академический час)		20 мин
Количество занятий в неделю		1/20 мин.
Количество занятий в учебном году		32/640мин.

### 3. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов в год	32
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	16
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря-8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки проведения промежуточной аттестации	По завершении обучения в форме отчетного концерта: 4–я неделя мая

### 4. Рабочая программа

#### 1 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительно-развивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениям плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев:</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя». Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак). Движения рук исполняются энергично, четко. Продолжается работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);

б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.

в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4, затем пауза на 1/4 или наклоны корпуса по 1/8 такта из стороны в сторону.

1.6. Ходьба и бег:

а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р – 2/4, 4/4;

б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р – 2/4, 4/4;

в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на 90°) – темп умеренный, М/Р – 2/4. Шаг исполняется на 1/4 такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья;

г) бег:

- бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р – 2/4, бег исполняется по 1/4 такта ;
- сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по 1/4 такта, низкие – по 1/8 такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: заяка, медведь, лисичка;

	<p>б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу</p> <p>– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р – 2/4, перескакиваем по 1/4 такта, как будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах (осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги исполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20 стр. 105, упр. 29 стр. 108, упр. 30 стр. 108, упр. 35 стр. 111, упр. 38 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Знакомство с позициями ног 1,2,6</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Знакомство с позициями рук 1, 3, подготовительная</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Знакомство <i>demi plié</i> (по 1,2 позиции ног); <i>releve</i> (1,6 позиции ног);</p>	
Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также исполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги</p>	

	<p>переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p> <p>6. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>6. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
<p>Постановка танца</p>	<p>Изучаются массовые и парно массовые композиции, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений. В танцах используется как многократное повторение одного движения, так и сочетание 2–3 движений. Обязательным элементом парных танцев является общение посредством интонационных жестов, ритмических хлопков и притопов. Пространственное решение предполагает как статичный, так и динамичный рисунок.</p> <p>Танец «Фруктовый танец» (октябрь)  Танец «Березонька» (ноябрь)  Танец «Валенки» (декабрь)</p>	<p>Шапочки фруктов</p>
<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Паровозик»</b></p> <p>Этюд направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава и эмоциональную выразительность. Может исполняться под любую мелодию на 2/4 или 4/4 в умеренном темпе.</p> <p>Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Основные движения: круговые движения руками, согнутыми в локте, повороты и наклоны головы, вытягивание и сгибание рук в локтях.</p> <p>Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулачки.</p> <p>1-й фрагмент. Паровозик готовится в путь.</p>	

1-й такт – 2 раза круговое движение правой рукой сбоку, имитируя движение поршня, приводящего в действие колесо, т. е. рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

2-й такт – аналогично 1-му такту, но левой рукой.

3-й такт – 2 круговых движения обеими руками, на счет четыре- и правая рука вытягивается вверх.

4-й такт:  
раз-и – резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть, собранная в кулачок, направлена вверх;  
два-и – правая рука вновь вытягивается вверх;  
три-и – как раз-и; четыре-и – пауза.

На движения 4-го такта дети произносят имитирующий звук гудка: «У-У!» или «Ту-ту» (что больше нравится им самим).

2-й фрагмент. Паровозик удивлен и растерян от того, что никто с ним не едет.

5-й такт:  
раз-и-два-и – поворот головы вправо;  
три-и-четыре-и – поворот головы прямо.

6-й такт – аналогичное движение головой влево. 7-й такт – движение плечами вверх-вниз.

8-й такт – аналогично 7-му такту.

3-й фрагмент. Паровозик понял, что забыл пригласить пассажиров. Вот все места заняты и можно отправляться в путь.

9-й такт:  
раз-и-два-и – вытянуть правую руку вперед, ее кисть повернута ладонью вверх;  
три-и-четыре-и – вытянуть вперед левую руку.

10-й такт – два раза движение головой вниз-вверх (приглашение).

11-й такт – поочередно правая и левая рука, сгибаясь в локте, возвращаются в исходное положение.

12-й такт – повторить движения 4-го такта.

13–14-й такты – повторить движения 1–2-го тактов.

15–16-й такты – четыре раза круговые движения двумя руками, одновременно можно исполнить пружинные полуприседания.

**Игра «Танцуем сидя»**  
Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»).  
Дети садятся на стулья, расположенные полукругом.

Стульчики

	<p>Педагог в центре зала показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:  «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);  «удивляемся» (упражнение для плеч);  «ловим комара» (хлопок под коленом);  «притаптываем землю» (притопы) и т. д.  Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p> <p><b>Игра «Превращения»</b>  Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, приседают на корточки и т.д.).  Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец в такт музыки.  Музыка: темп средний или умеренно-быстрый.</p>	<p>Волшебная палочка</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

## 2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
<p>Подготовительно-развивающие упражнения</p>	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев:  а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя».  Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак).</p>	<p>Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами</p>

Движения рук выполняются энергично, четко. Продолжается работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);

б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.

в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на  $2/4$ , а выпрямление на  $1/4$ , затем пауза на  $1/4$  или наклоны корпуса по  $1/8$  такта из стороны в сторону.

1.6. Ходьба и бег:

а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на  $90^\circ$ ) – темп умеренный, М/Р –  $2/4$ . Шаг выполняется на  $1/4$  такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья;

г) бег:

– бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р –  $2/4$ , бег выполняется по  $1/4$  такта ;

– сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по  $1/4$  такта, низкие – по  $1/8$  такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: заяка, медведь, лисичка;

б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу

– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р –  $2/4$ , перескакиваем по  $1/4$  такта, как

	<p>будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах (осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги исполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 2 с 98, упр. 5 с. 99, упр. 9 с. 100, упр. 10 стр. 101, упр. 13 стр. 102, упр. 15 стр. 103, упр. 19. стр. 104, упр. 20 стр. 105, упр. 26 стр. 107, упр. 29, стр. 108, упр. 37 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр.44 стр. 114, упр. 54 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,6 позиций ног. Знакомство с 3 позицией ног</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление 1,3, подготовительной позиций рук</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Закрепление <i>demi plié</i> (по 1,2 позиции ног); <i>releve</i> (1,2,6 позиции ног). Знакомство с <i>battement tendu</i> ( 1 позиция ног вперед, в сторону без опоры)</p>	
Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также исполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога</p>	

	<p>(опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p> <p>6. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>6. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
<p>Постановка танца</p>	<p>Изучаются массовые и парно массовые композиции, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений. В танцах используется как многократное повторение одного движения, так и сочетание 2–3 движений. Обязательным элементом парных танцев является общение посредством интонационных жестов, ритмических хлопков и притопов. Пространственное решение предполагает как статичный, так и динамичный рисунок.</p> <p>Танец «Тусовка зайцев» (январь)  Танец «Сапожки» (февраль)  Танец «Весенняя полянка» (март)</p>	<p>Платочки</p>
<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Игра «Трансформер»</b>  Педагог дает команды:  построиться в колонну, шеренгу, сделать круг (плотный, широкий), два круга; встать по парам, тройкам и т. д.  Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.  Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.</p> <p><b>Игра «Стоп-кадр»</b>  Дети располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу педагога (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:  1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру:</p>	

	<p>2-й вариант — с улыбкой на лице.</p> <p>Педагог делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться.</p> <p>Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».</p> <p>Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.</p> <p><b>Игра «Ищем друга»</b></p> <p>Дети двигаются танцевальной ходьбой хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием.</p> <p>Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.</p> <p>Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительно-развивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев:</p> <p>а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя».</p> <p>Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак).</p> <p>Движения рук исполняются энергично, четко.</p> <p>Продолжается работа над выразительностью подъема рук в</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);

б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.

в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на  $2/4$ , а выпрямление на  $1/4$ , затем пауза на  $1/4$  или наклоны корпуса по  $1/8$  такта из стороны в сторону.

1.6. Ходьба и бег:

а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на  $90^\circ$ ) – темп умеренный, М/Р –  $2/4$ . Шаг исполняется на  $1/4$  такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья;

г) бег:

– бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р –  $2/4$ , бег исполняется по  $1/4$  такта ;

– сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по  $1/4$  такта, низкие – по  $1/8$  такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: зайка, медведь, лисичка;

б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу

– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р –  $2/4$ , перескакиваем по  $1/4$  такта, как будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах

	<p>(осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги исполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 11 стр. 101, упр. 12 стр. 101, упр. 13 стр. 102, упр. 15. стр. 103, упр. 17 стр. 104, упр. 18-19 стр. 104, упр. 30, стр. 108, упр. 40 стр. 112, упр. 50 стр. 116, упр.52 стр. 117, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,3,6 позиций ног.</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление 1,3, подготовительной позиций рук</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Закрепление demi plié (по 1,2 позиции ног); releve (1,2,6 позиции ног); battement tendu (1 позиция ног вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	
Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также исполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p>	

	<p>б. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>б. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
Постановка танца	<p>Массовые и парно-массовые композиции на завершенные музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой, яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные музыкальные и танцевальные движения, а также используются коммуникационные жесты и подражательные движения.</p> <p>Танец «Мы танцуем хип-хоп» (апрель) Танец «Одуванчики» (май)</p>	
Этюды, игры	<p><b>Этюд «Паровозик»</b></p> <p>Этюд направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава и эмоциональную выразительность. Может исполняться под любую мелодию на 2/4 или 4/4 в умеренном темпе.</p> <p>Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Основные движения: круговые движения руками, согнутыми в локте, повороты и наклоны головы, вытягивание и сгибание рук в локтях.</p> <p>Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулачки.</p> <p>1-й фрагмент. Паровозик готовится в путь.</p> <p>1-й такт – 2 раза круговое движение правой рукой сбоку, имитируя движение поршня, приводящего в действие колесо, т. е. рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.</p> <p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но левой рукой.</p> <p>3-й такт – 2 круговых движения обеими руками, на счет четыре- и правая рука вытягивается вверх.</p> <p>4-й такт:</p> <p>раз-и – резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть, собранная в кулачок, направлена вверх;</p> <p>два-и – правая рука вновь вытягивается вверх;</p> <p>три-и – как раз-и; четыре-и – пауза.</p> <p>На движения 4-го такта дети произносят имитирующий</p>	

	<p>звук гудка: «У-У!» или «Ту-ту» (что больше нравится им самим).</p> <p>2-й фрагмент. Паровозик удивлен и растерян от того, что никто с ним не едет.</p> <p>5-й такт: раз-и-два-и – поворот головы вправо; три-и-четыре-и – поворот головы прямо.</p> <p>6-й такт – аналогичное движение головой влево. 7-й такт – движение плечами вверх-вниз.</p> <p>8-й такт – аналогично 7-му такту.</p> <p>3-й фрагмент. Паровозик понял, что забыл пригласить пассажиров. Вот все места заняты и можно отправляться в путь.</p> <p>9-й такт: раз-и-два-и – вытянуть правую руку вперед, ее кисть повернута ладонью вверх; три-и-четыре-и – вытянуть вперед левую руку.</p> <p>10-й такт – два раза движение головой вниз-вверх (приглашение).</p> <p>11-й такт – поочередно правая и левая рука, сгибаясь в локте, возвращаются в исходное положение.</p> <p>12-й такт – повторить движения 4-го такта.</p> <p>13–14-й такты – повторить движения 1–2-го тактов.</p> <p>15–16-й такты – четыре раза круговые движения двумя руками, одновременно можно исполнить пружинные полуприседания.</p> <p><b>Игра «Веселый поход»</b></p> <p>Дети строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник.</p> <p>Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латина»), темп быстрый.</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – отчетный концерт.

Промежуточная аттестация детей 4-5 лет проводится после завершения модуля «Стартовый» в конце обучения. Результаты фиксируются в Журнале индивидуального учета достижений обучающихся.

Критерии для проведения промежуточной аттестации:

- Знает элементы классического экзерсиса (1,2,3,6 позиции ног; подготовительная, 1, 3 позиции рук; demi plie; releve; battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры)
- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)
- Выразительно исполняет танцевальные движения в ансамбле
- Проявляет положительный интерес к занятиям хореографией

Система оценивания:

С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;

СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;

ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого

**6. Организационно – педагогические и материально-технические условия.**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-5 лет.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев.

**Режим занятий:** два занятия в неделю продолжительностью 20 минут (академический час).

**Наполняемость группы** – до 15 человек.

**Форма занятий** – групповая.

**Материально – технические условия**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	Магнитофон	1
<b>2</b>	CD с фонограммами	1
<b>3</b>	Коврики	15
<b>4</b>	Стульчики	15
<b>5</b>	Шапочки «Фрукты»	15
<b>6</b>	Платочки	15

## **7. Методические материалы**

### **Методы, используемые на занятиях:**

- Словесный (объяснение, словесная инструкция);
- Практический (показ-выполнение педагогом, наблюдение);
- Наглядно-иллюстративный (фотографии, иллюстрации и т.д.)

### **Структура занятия**

1. Вводная часть (приветствие – поклон, подготовительно-развивающие упражнения.)
2. Основная часть (партерный или классический экзерсис, танцевальные элементы, постановка танца)
3. Завершающая часть (этюды, массовые танцы, игры, прощание - поклон)

### **Методическая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с