

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Филиал №3 «Весёлые ребята» Муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения детского сада №71**  
**«Северное сияние»**  
**г. Пензы**

**«ПРИНЯТА»**  
Педагогическим советом  
Филиала № 3 «Весёлые ребята»  
МБДОУ №71 г. Пензы «Северное сияние»  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующая  
МБДОУ детского сада №71  
г. Пензы «Северное сияние»  
С.С.Юдина  
Приказ № от «01» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
***«Пластика и грация»***

Возраст учащихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Жигулина Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2022 г.

## Содержание программы.

1. Пояснительная записка Актуальность программы. Новизна и отличительные особенности.....	3-5
2. Педагогическая целесообразность. Объём и сроки реализации программы. Форма реализации образовательной программы. Основная форма обучения.....	5-6
3. Особенности организации образовательного процесса. Разделы программы.....	6-8
4. Цель. Задачи. Принципы обучения.....	7-10
5. Ожидаемые результаты освоения программы.....	10
6. Учебный план.....	11
7. Учебно-тематический план.....	11-14
8. Содержание разделов программы.....	14-17
9. Комплекс организационно- педагогических условий: -Календарный учебный график.....	17
-Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе... ..	17-18
-Критерии оценки реализации программы.....	18-19
10. Условия реализации программы.....	19-20
11. Методические материалы.....	21
12. Воспитательная работа.....	21-22
13. Взаимодействие с родителями.....	22
14. Список литературы.....	23

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» по содержанию является художественной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства –модифицированной.

Модифицированная программа «Пластика и грация» апробирована и реализуется в течение 1 года на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние» и его филиалов 1,2,3.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние»;

— «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит бурное развитие технических систем - это приводит к недостатку двигательной активности детей и отражается на состоянии его здоровья. танец – удивительный вид искусства, который преображает человека духовно и физически, ведь когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, тогда только мы можем наблюдать целостное развитие личности ребенка. Обучение танцевальным движениям - это одно из самых органичных и любимых занятий малышей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога на первых порах работы с ребенком. Данная программа направлена не только на изучение хореографических композиций, но и на интеграцию народного, классического и современного танцев через танцевально-игровую деятельность, помогая детям раскрепостить внутренние силы, давая выход спонтанному чувству танцевального движения, развивая способность к импровизации.

К числу наиболее актуальных проблем относится умение ребёнка согласованность свои движения с музыкой, выразить игровой образ. Танцевальные движения способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. В ходе занятий развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы

доступен, интересен и понятен. И является начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 6 разделов: «постановка корпуса, разминка»; раздел «логоритмика», раздел «музыкальная игра»; раздел «партерная гимнастика»; раздел «танцевальная азбука».

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что в основу программы положена идея гармоничного развития личности ребенка посредством хореографии, что позволяет развить творческую личность, стремящуюся к самосовершенствованию, к развитию способности успешного жизненного самоопределения и освоению духовных и культурных ценностей.

#### **Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Пластика и грация» рассчитана на детей от 4 лет до 5 лет. На пятом году жизни ребят учат различать, чувствовать и осознавать наиболее простые элементы музыкальной выразительности, воспринимая музыку целостно, ощущая ее настроение, общий характер. Обращается внимание на то, что, например, с помощью темпа, динамики и регистра в пьесе можно передать характер медленной поступи медведя, быстрых движений зайчиков. В хороводах, играх подчеркивается необходимость обдуманых действий в соответствии с особенностями выразительных музыкальных средств. Дети учатся быстро и легко изменять характер движения: спокойную ходьбу на бег, сильный энергичный шаг на тихую поступь и т.п. Ведется постоянная работа по развитию ритмичности: четкой ходьбы в соответствии с метрической пульсацией, точного начала и окончания движений вместе с музыкой.

Чтобы выразительно двигаться под музыку, надо чувствовать, воспринимать ее и владеть некоторым запасом движений — основных, гимнастических, плясовых, образных, уметь ориентироваться в пространстве, согласованно действовать в коллективе. В этом детей систематически упражняют.

Объем музыкально-ритмических навыков и умений, которые должны быть усвоены детьми 5 лет: двигаться в соответствии с характером музыки: динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий), двигаться в умеренном и быстром темпах; начинать и заканчивать движение

одновременно с музыкой; самостоятельно менять движение в соответствии с двухчастной формой; ходить под музыку спокойно, бодро; бегать легко; подпрыгивать с небольшим продвижением вперед; двигаться прямым галопом, выполнять движения с флажками, платочками (вверх, в сторону вправо, в сторону влево, вниз); легко пружинить ноги, слегка приседая; уметь из круга разойтись в разных направлениях и обратно; двигаться парами по кругу в плясках и хороводах; выполнять плясовые движения: ставить ногу на пятку, притопывать одной ногой, хлопать в ладоши по коленям, вращать кистями рук, кружиться по одному, парами (шагом, мягким бегом); исполнять несложные пляски, самостоятельно используя элементы знакомых движений; стараться выразительно передавать характерные черты музыкально-игровых образов.

Дети пятого года жизни могут делать краткие замечания по поводу музыкально-ритмических игр, упражнений, касаясь тематики, сюжета, меньше говорят о музыке, способны отметить двух- и трехчастную форму в движениях, произвольно изменяя их характер и направление, ощутить выразительность музыкально-игрового образа, пытаясь выразить его каким-либо характерным движением. Ребята могут достаточно четко ходить в соответствии с метрической пульсацией. У некоторых это получается во время бега. Правильная передача ритмического рисунка в пляске их затрудняет. Чувствуя смену темпа, они не всегда точно это воспроизводят. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального произведения.

#### **Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на один год обучения, с общим количеством часов 72.

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 20 минут.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

##### **Уровни обучения**

**Основной метод обучения** – игра. Форма занятий – групповая (*Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, п.9*).

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы 5-20 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 20 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН (*Постановление Главного*

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания") во второй половине дня.

Основными формами работы с детьми являются **групповые занятия**.

### **Разделы программы.**

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

#### **Раздел Постановка корпуса, разминка**

В данный раздел программы введены упражнения, активно развивающие физические данные детей, формирует правильную осанку (подтянутый корпус), что обеспечивает не только устойчивость, но и облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в танце. Разминка включает в себя упражнения для головы, плечевого сустава, рук, наклоны корпуса; упражнения на устойчивость (цапля, мячик и т.д.); рифмовки (шаги с ударом; танцевальные движения; прыжки по 6-ой позиции; различные шаги по кругу.

#### **Раздел «Логоритмика»**

Основа данного раздела — это речь, музыка и движение. Опираясь на связь музыки, движения и речи логоритмика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие слухового и зрительного внимания
- Развитие фонематического слуха.
- Развитие общей и тонкой моторики
- Развитие физиологического и фонационного дыхания
- Развитие чувства ритма
- Развитие коммуникативных качеств.

## **Раздел «Музыкальная игра».**

Этот раздел создает условия развития художественно-творческих способностей. Дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные и реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, проявляя при этом фантазию. В сюжетно - образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, т.е. соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

## **Раздел «Партерная гимнастика»**

Этот раздел включает в себя постановку корпуса сидя, упражнения для стоп, для пресса, игровой стретчинг – упражнения на растяжку мышц, силовые упражнения.

## **Раздел «Подражательная пластика»**

Движения основаны на имитации повадок животных. Дети «вживаются» в разнообразные образы, изображают повадки животных, птиц, явлений природы, трудовые действия людей разных профессий, движение различного транспорта-автомобиля, поезда и т.д. Музыкальный материал этого раздела построен на разнообразной и разноплановой музыке и имеет более эмоционально-образное содержание. В создании того или иного образа надо идти от целостного восприятия музыкального примера, обращая внимание на отдельные выразительные средства, которые и определяют эмоциональный настрой музыки.

## **Раздел «Танцевальная азбука»**

Знакомство с элементами русского танца - простой хороводный шаг, дробный шаг; танцевальные движения «пружинка», хлопушки, «расческа», «тарелочки», хлопки. Знакомство с элементами детского современного танца – повороты корпуса, выставление ноги на носок, пятку (прямо и в сторону), разнообразные ритмические хлопки.

## **Ритмические игры**

В основе раздела – ритмические игры и упражнения, построенные на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке.



**Цель программы:** Приобщение детей к хореографическому искусству, посредством танцевально-игровой деятельности.

### **Задачи:**

#### ***Воспитательные:***

- прививать навыки культурного поведения в обществе
- воспитывать морально-волевые качества, эстетический вкус
- мотивировать стремление детей к здоровому образу жизни

#### ***Развивающие***

- развивать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- развивать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц

#### ***Обучающие:***

- формировать специфические знания, умения и навыки такие как:
- выработка правильной, красивой осанки
- развитие мышечного чувства
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.
- обучить детей танцевальным движениям.
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- формировать умение ориентироваться в пространстве.
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

### **Принципы обучения**

1. Принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре.

2. Принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее (интеллектуальное) развитие, зрительно-пространственное восприятие, слух, внимание, память, мышление. Развитие осанки, чувства ритма, координации движений; творческое воображение, произвольность исполнения, эмоциональность.

3. Принцип психологической и физической адаптации детей к участию в жизни хореографического коллектива;

4. Принцип развития коммуникативных навыков, навыков здоровьесбережения, дисциплины.

5. Принцип последовательности – по мере овладения танцевальными навыками содержание занятий расширяется и углубляется.

## 6. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

### Ожидаемые результаты освоения программы

1. Дети знают о назначении отдельных упражнений по хореографии.
2. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
3. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок и на пятку.
4. Умеют выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.
5. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку.
6. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
7. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд и в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение, приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
8. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе данного года обучения.
9. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр.
10. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Личностные:

У учащихся будут:

- развиты навыки культуры общения и поведения в социуме;
- сформированы качества личности (дисциплинированность; сила воли)

Предметные: У учащихся будет:

- сформирован начальный комплекс исполнительских знаний, умений и навыков
- достигнут уровень функциональной грамотности, необходимой для продолжения обучения

## Учебный план

№	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Постановка корпуса. разминка	8	1	7
2.	Логоритмика	10		10
3.	Музыкальная игра	6		6
4.	Партерная гимнастика	8		8
5.	Подражательная пластика.	8		8
6.	Танцевальная азбука	32		32
<b>Итого:</b>		<b>72</b>		<b>72</b>
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	1	1

## Учебно- тематический план

Этапы обучения	Тема занятия	Кол-во часов
<i>сентябрь</i>	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Разминка. Муз. Игра с мячом «Как тебя зовут»	1
	Разминка. Формирование правильной осанки. Развитие гибкости и правильного положения корпуса. «Путешествие по русским народным сказкам»	3
	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии. Позиции ног – 1-я свободная, 2-я свободная. Игровая постановка «Вообразули»	2
	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Развитие гибкости. Игровая постановка «Лесная компания»	2
<i>октябрь</i>	«Логоритмика» Развитие слухового и зрительного внимания. Игровая постановка «На лесной опушке»	3

	Развивать пространственную организацию движений. Развитие общей и топкой моторики. Игровая постановка «Магазин игрушек»	2
	Развивать чувство ритма, умение переключаться с одного поля деятельности на другое. Игровая постановка «Винни Пух и компания!»	3
ноябрь	Продолжать развивать Физиологическое и фонационное дыхание. Развивать слуховое и зрительное внимание. Игровая постановка «Кто живет за печкой?»	2
	Создать условия для развития художественно-творческих способностей. Учить органически связывать движения с музыкой.	2
	Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «В далекой Африке»	1
	Создать условия для развития художественно-творческих способностей. Учить органически связывать движения с музыкой. «Плескачи»	2
	Продолжать формировать умения перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «День рождения»	1
декабрь	«Партерная гимнастика» Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп, пресса. «Сказка оловянного солдатика»	3
	Упражнения лежа –движения для пресса, игровой стретчинг - упражнения на растяжку мышц.	2
	Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп, пресса, «Жили-были два котенка»	3
январь	Подражательная пластика. Формировать у детей умение подражать повадкам животных. Развивать артистизм. Учить вживаться в разнообразные образы. «Волшебные предметы»	2
	Учить изображать трудовые действия людей разных профессий, движение различного транспорта Этюд «Старый чердак».	2

	Продолжать учить детей умению «вживаться» в разнообразные образы птиц и животных. Развивать артистизм.	4
февраль	Танцевальная азбука. Знакомить детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные шаги: хороводный и дробный шаг. Перестроение «Солнышко», «ручеек»	4
	Продолжать знакомить детей с элементами русского танца. Изучение танцевальных движений: «ковырялочка», «тарелочки», «хлопушки» .	4
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Рефлексия итогового периода	1
март	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Медвежонок», «Мыши», «Нарисуй кружок» и др.	2
	Танцевальная азбука. Знакомить детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные шаги: хороводный и дробный шаг. Перестроение «Солнышко», «ручеек»	2
	Разучивание движений танца «Солнечные лучики».	1
	Продолжать знакомить детей с элементами русского танца. Изучение танцевальных движений: «ковырялочка», «тарелочки», «хлопушки».	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни». Продолжение разучивание движений танца «Солнечные лучики».	1
апрель	Продолжать знакомство детей с элементами русского танца. Изучение танцевальных движений «качалочка», «тарелочки». «Полька с куклами»	2

	Продолжать знакомство детей с элементами русского танца. Изучение танцевальных движений: хлопки с разведением рук в стороны, перестроение «Карусель»	2
	Продолжение разучивание движений танца «Солнечные лучики»	1
	Продолжать знакомство детей с элементами русского танца. Изучение танцевальных движений: «пружинка», «расческа». Постановка «Вышел гусь гулять».	2
	Продолжение разучивание движений танца «Солнечные лучики»	1
май	Разминка. Формирование правильной осанки. Развитие гибкости и правильного положения корпуса. «Путешествие по русским народным сказкам»	2
	Знакомство с элементами детского современного танца, выставление ноги на всю ступню, на носок, на пятку прямо и в сторону. Разучивание композиции «Мы маленькие звезды»	2
	Знакомство с элементами детского современного танца – повороты корпуса с согнутыми в локтях руками. «Мы маленькие звезды»	2
	Отработка танца «мы маленькие звезды»	2
	Концерт	

**Итого часов за год - 72 (1 академический час по 20 минут 2 раза в неделю)**

### **Содержание разделов программы.**

#### **1. Вводное занятие**

Знакомство с учащимися, разучивание танцевального приветствия. Беседа о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и требованиях к внешнему виду учащегося. Знакомство с танцевальными позициями ног. Музыкальная игра с мячом «Как тебя зовут?» Танцевальная разминка.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Роль физических упражнений для здоровья.

**Практика.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Постановка корпуса.

Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

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

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов. «Горка». Прогиб назад, стоя на коленях (маленький «мостик»). «Мостик» из положения «лежа» и др.

**Контроль.** Зачетное занятие.

### 3. Ритмические игры

**Теория.** Понятие: ритм.

**Практика.** Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Игры «День и ночь». «Узнай животное». «Буги-вуги». «Лошадки» и др.

**Контроль.** Игра «Зеркало»

### 4. Танцевальные движения

#### Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

**Теория.** Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Понятия легато (связанно) – стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

**Практика.** Слушание музыки, определение ее характера. Выполнение движений в соответствии с разнообразными оттенками характера музыкальных произведений. Выполнение движений в разных темпах.

Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

**Контроль.** Игра «Повтори».

## **Тема 2. «Танцевальные движения»**

**Теория.** Понятия: музыкальность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

**Практика.** Поклон-реверанс, шаг на полупальцах. легкий бег;

Подскоки: на месте, вокруг себя;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

Разучивание шага польки. Прыжки по 6 позиции.

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию. Движения кистями рук у плеча. Махи локтями вверх - вниз (кисть у плеча). Приседание с поворотом корпуса из стороны в сторону, руки согнуты в локтях.

Работа над натянутостью стопы - натягивание и сокращение стопы. Упражнения «Солдатык». «Кошка - собака». «Бабочки». «Лягушка». «Собака виляет хвостиком». «Аленушка». Группировка. «Складочка». «Полукольцо».

**Контроль.** Открытое занятие.

## **Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»**

**Теория.** Беседа о танцевальной культуре.

**Практика.** 1. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- построение в колонну по одному, построение в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- “воротца”, “змейка”.



- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, или шеренгу

**Контроль. Концерт.**

**Комплекс организационно- педагогических условий.**

**Календарный учебный график**

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие танцевальных движений	16.00-16.20	Групповое	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					20 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					40 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					160 минут

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе.**

Формы аттестации: наблюдение, диагностика, открытое занятие, концерт.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, обще учебные умения и навыки (мета предметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результативности освоения образовательной деятельности учащихся производится по следующим критериям: «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень» освоения программы.

Оценивание результативности обучения проводится: входная диагностика 1-2 недели учебного года, промежуточная диагностика 15-16

недели и 34-35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая диагностика.

### Критерии оценки реализации программы

<b>Раздел программы</b>	<b>Критерии</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
Постановка корпуса, разминка	Музыкально ритмические навыки	Не может точно начинать движение после вступления	Знает программный материал.	Полностью владеет программным материалом .
«Логоритмика»	соответствие ритма движений ритму стихов (в усложнённом варианте следует добавить музыкальное сопровождение).	Программным материалом владеет в недостаточной степени	Допускает ошибки при выполнении комплекса упражнений, затрудняется правильно выполнить упражнение	Полностью владеет программным материалом: точно, грамотно выполняет комплекс упражнений на движение ритму стихов
«Музыкальная игра».	Выразительное исполнение танцевальных движений	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не владеет комплексом движений на оттачивание актерского мастерства.	Частично владеет комплексом движений на оттачивание актерского мастерства. Не уверенно передает игровые образы.	Полностью владеет комплексом движений на оттачивание актерского мастерства.
«Партерная гимнастика»	Пластичность и гибкость	Ребенок скован, движения выполняет с трудом, практически не гибок.	Ребенок перегибается назад до возможного предела, но при помощи педагога.	Полностью владеет комплексом движений на оттачивание пластичности и гибкости.
«Подражательн	Ритмическое	исполняет, тан	Частично	правильно

ая пластика»	восприятие	цевальную комбинацию при помощи педагога.	«Музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности.	и «Музыкально» исполняет танцевальную комбинацию
«Танцевальная азбука»	танцевальноигровое творчество	передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога.	частично выразительно передает заданные образы, характер музыки.	самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.
Ритмические игры	Согласование движений с музыкой	выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога.	Частично выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями.	самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку.

### Условия реализации программы

#### Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Музыкальный зал	
2	Ленты цветные на палочках	30
3	Ложки деревянные	34
4	Колокольчики на палочке	10
5	Погремушки	23
6	Цветы искусственные	18
7	Бубны	5
8	Рубашки русские	5
9	Сарафаны желтые и оранжевые	8
10	Юбки для девочек «Диско»;	7
11	Костюм для мальчика «Диско»;	7

12	Костюмы «Радуга»	7
13	Комбинезоны голубые	10
14	Юбки красные	16
15	Фартуки «рябинки»	16
16	Юбки голубые «капельки»	10
17	Футболки с аппликацией «капельки»	6
18	Юбки синие «капельки»	6
19	Жилетки для мальчиков синие	4
20	Листочки осенние на палочках	50
21	Веточки осенние	60
22	Цветы большие из гофрированной бумаги	12
23	Платья «метелицы с атрибутами (ленты на кольцах, повязки на голову)	6
24	Шляпы «мухоморчики»	20
25	Шляпы круглые «боровики»	6
26	Пелеринки «лучики»	7
27	Пелеринки разноцветные	14
28	Зонтики детские	4
29	Веточки осенние	60
30	Ковровое покрытие	1

### Информационные ресурсы:

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1
2	Флэш-накопитель (USB)	3
3	Музыкальный центр	1
4	Усилитель	1
5	Колонки	2
6	Фортепиано	1
7	Фонотека детских песен, классических и современных	
8	Интернет-соединение	

**Кадровые ресурсы:** Педагог дополнительного образования.

### Форма для занятий:

- у девочек: темная юбка или лосины, футболка или блузка, чешки;
- у мальчиков: рубашка или футболка, темные брюки, чешки.
- специально для ОФП: спортивная форма или футболка и шорты, чешки.

## Методические материалы

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы доступен, интересен и понятен. И **является** начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 4 раздела: вводное занятие, ОФП, ритмические игры, музыкально-танцевальные движения.

**Организация образовательного процесса** – очная.

**Основными формами работы** с детьми являются *групповые занятия*.

**Методы обучения** – наглядный, практический, словесный, игровой.

**Алгоритм учебного занятия:** занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона. Вводную часть составляют упражнения и движения динамичного характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Основная часть включает в себя разучивание танцевальных элементов, музыкально-ритмических игр.

Заключительная часть – упражнения на восстановление дыхания.

## Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Пластика и грация» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада №71 г. Пензы «Северное сияние» и его филиалов и включает в себя направления развития ребенка в пяти образовательных областях – социально- коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Пластика и грация».

### **Взаимодействие с родителями**

**Цель:** объединение интересов педагога и родителей по развитию танцевальных движений детей, ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

- Организационное собрание с родителями детей, желающих посещать ДПОУ «Пластика и грация»
- Индивидуальные беседы с родителями об особенностях обучения танцевальным движениям детей 4-5 лет
- Консультация для родителей на тему: «Зачем ребёнку учиться танцам».
- День открытых дверей.
- Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий.
- Индивидуальные консультации с родителями по вопросам: развитие двигательных качеств, правила поведения во время занятий, требования к форме.
- Отчётный концерт. Родительское собрание по итогам года.

## Список литературы:

### Литература для педагогов:

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
2. Богословская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских хореографических коллективах (Учебно-методическое пособие). Москва, 1982
3. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей– СПб: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничкин мост», 2015.
4. Венгер Л.А., Мухина В.С Психология Москва, Просвещение 1988.
5. Журналы «Музыкальная палитра», «Музыкальный руководитель».
6. Кожевниковой Л.В Методика растяжки младшего дошкольного возраста. (методическая разработка). Москва 2000г.
7. Лисицкая Т.С Хореография в гимнастике. Москва, "Физкультура и спорт"1984г.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003;
9. Спиридонова Н.А. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
10. Спиридонова И.А Сюжетные танцы. Советская Россия, Москва, 1981г
11. Уральская В.И. Рождение танца. Москва: Советская Россия, 1982
12. Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Советская Россия, Москва, 1978г.

### Литература для родителей:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб: Издательство «Лань». 2001
2. Всероссийский конкурс хореографических коллективов. г. Москва 2005.
3. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1996.