

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
Протокол № 3  
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 105(ОД)  
от « 15 » мая 2024 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от « 15 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«РАДУГА ТАНЦА»**

Направленность: **художественная**  
Уровень освоения: **стартовый**  
Возраст учащихся: **5-8 лет**  
Срок реализации: **2 года**

Составитель: **Ненева Елена  
Михайловна**, педагог  
дополнительного образования

г. Сосногорск  
2024 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга танца» имеет художественную направленность и является модифицированной программой, адаптированной к условиям МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- рации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

В основе программы — наследие известного педагога, создательницы школы движения Людмилы Николаевны Алексеевой (1890—1964), творчество которой оказало влияние на развитие искусства танца, пластики, физической культуры. Программа направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки. Программа также развивает координацию движений, что является показателем развития и психических качеств личности.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что программа «Радуга танца» - создана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста для активного участия детей в танцевальных программах на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях, и направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе комплексного использования трех методов: метода музыкального движения, метода хореографии и методики партерного экзерсиса (Приложение 1).

**Актуальность** программы в том, что большое внимание уделяется проблеме повышения уровня двигательной активности детей дошкольного возраста и проблеме повышения физической подготовленности детей 6-8 лет, поскольку значительное число детей дошкольного возраста имеет низкий уровень физического развития. А высокий

уровень физического развития детей дошкольного возраста способствует эффективности учебно-познавательной деятельности и формированию социально-активной личности.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что она является средством художественно-творческого и физического развития детей, формирования музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса.

**Новизна программы** состоит в том, что в осуществлении поставленных задач педагогу помогают правильно подобранные предметы, для исполнения движений и передачи музыки в танцевальных композициях.

**Цель:** развитие физических данных и двигательных способностей посредством приобретения танцевально-двигательных навыков.

**Задачи:**

**обучающие:**

- знакомство с правилами поведения в хореографическом классе, на сцене и в помещениях ДДТ;
- ознакомление с танцевальной этикой;
- освоение основ танца;
- освоение начальных знаний о музыкальном размере, темпе и характере музыки;
- знакомство с основами пластической импровизации, выразительности;
- приобретение умений ориентировки в пространстве;
- знакомство с правилами обращения с предложенными предметами для танцев;
- приобретение навыков выполнения упражнений с предметами.
- знание движений разучиваемых танцев;
- приобретение навыков проводить анализ проделанной работы под руководством педагога.

**воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств;
- воспитание аккуратности;
- воспитание уважительного отношения друг к другу.

**развивающие:**

- развитие координации, синхронности исполнения движений с предметами;
- развитие выразительности, эмоциональности исполнения движений танцев;
- развитие чувства ритма, умения слышать и слушать музыку;
- развитие умений ориентироваться в пространстве, в зале;
- развитие интереса к хореографическому искусству;
- развивать мотивацию к работе на результат, желание творческого самовыражения;.

**Виды занятий:** комбинированное, практическое, теоретическое,

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход обучающихся с одного этапа на другой, чтобы обеспечить поступательный ход обучения. В соответствии

с общими задачами танцевальной студии, каждый учебный этап решает свои специфические задачи.

### **Ступени (этапы) образовательной программы**

#### **1-й год обучения (5-6 лет) – Подготовительная ступень –**

предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

#### **2-й год обучения (6-7 лет) – Начальная ступень –**

закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

### **Виды деятельности.**

Содержание программы предполагает организацию различных видов деятельности:

- игровая,
- коммуникативная,
- музыкальные слушания,
- восприятие и отображение народных, игровых и современных танцев,
- двигательная деятельность,
- самостоятельная деятельность детей.

### **Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:**

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

**Формы работы.** Программа предусматривает построение образовательного процесса с использованием соответствующих возрасту детей форм работы. Основными из них являются игра, беседа.

### **Характеристика программы**

По типу – общеразвивающая.

По направленности – художественная.

По виду - модифицированная.

По цели обучения - гармоничное развитие, через развитие двигательных, познавательных способностей.

По возрасту - одновозрастная.

Уровень освоения – стартовый.

### **Организационно-педагогические основы обучения**

Возраст детей - от 5 до 8 лет.

Возможно обучение по программе детей младшего школьного возраста.

**Условия набора** детей в объединение по интересам «Радуга танца»: принимаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности.

**Сроки реализации программы** – 2 года.

**Наполняемость группы** – 12-15 человек в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу

**Форма организации детей на занятии:** групповая, парная, в полном составе.

### Структура учебного процесса по годам обучения

№	Год обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	36	2	72
2	2	36	2	72

### Режим занятий

№	Год обучения	Периодичность в неделю	Продолжительность занятий	Количество часов в неделю
1	1	2	1	2
2	2	2	1	2

В качестве **динамических пауз** - шуточные упражнения и упражнения для разрядки и снятия напряжения, пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз.

В **каникулярный период** для учащихся организуются воспитательные мероприятия, которые проходят в форме праздников.

**Формы подведения итогов реализации программы:** игра, наблюдение, тестирование, выступление.

**Диагностика результатов** обучения осуществляется в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

### Ожидаемые результаты

**К концу обучения обучающиеся смогут:**

**Предметные**

**знать:**

- правила поведения в хореографическом классе, на сцене и в ДДТ
- танцевальную этику;
- упражнения, развивающие музыкальные чувство.

**уметь:**

- исполнять движения разучиваемых танцев;

- передавать выразительность, эмоциональность движений танцев;
- синхронно исполнять движения;
- слышать и слушать музыку;
- ориентироваться в пространстве, в зале.

### **Личностные**

- бережно относиться к результатам своего труда;
- проявлять волевые качества;
- проявление аккуратности, в одежде, в поступках, в общении;
- уважительное отношение друг к другу;
- развитие интереса к хореографическому искусству.

### **Метапредметные**

- под руководством педагога проводить анализ проделанной работы;
- соблюдать правила безопасности во время исполнения индивидуальных упражнений, при движении в паре, в группе;
- иметь мотивацию к работе на результат;
- проявлять желание творческого самовыражения;
- развитие уверенности, эмоциональности;
- быть организованными, поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и выступлений.

### **Межпредметные связи - интеграция образовательных областей**

В программе взаимосвязаны следующие образовательные области: хореография, физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, познание, коммуникация, музыка, художественное творчество, художественная гимнастика.

В основу организации образовательного процесса положен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности педагога и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию уделяется внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и хореографических играх - танцах, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
- участие детей в расстановке и уборке инвентаря и оборудования («Труд»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочие), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные хореографические занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»), под музыку о сказочных героях;

- привлечение внимания учащихся к эстетической стороне внешнего вида, оформления помещения, использование на занятиях хореографией изготовленных детьми элементарных пособий - флажки, ленты, рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1	0	Теоретическое	Наблюдение, опрос
2.	Азбука музыкального движения.	20	4	16	Теоретическое, практическое комбинированное занятие	Наблюдение, тестирование
3.	Партерная гимнастика.	10	2	8	Комбинированное занятие	Наблюдение, Опрос, соревнования
4.	Играя, танцуем.	10	0	10	Комбинированное занятие	Наблюдение
5.	Основные танцевальные движения.	16	2	14	Комбинированное занятие: игра, теория, практика	Наблюдение
6.	Репетиционная, постановочная работа.	6	1	5	Комбинированное занятие	Наблюдение
7.	Выступления.	4	0	4	Комбинированное занятие	Наблюдение
8.	Воспитательная работа	4	2	2		
9.	Итоговое занятие	1	1	0	Комбинированное занятие	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>		

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Вводное занятие (1 час)

**Теория:** Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе.

#### 2. Азбука музыкального движения (20 часов)

**Теория (4 часа):** музыкально-ритмическое воспитание детей - универсальное средство для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

## **Практика:**

1. Упражнения на определение музыки и передачи её в движении:
  - характера музыки (спокойный, торжественный);
  - темпа (умеренный);
  - сильных и слабых долей.
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.
  - ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
  - бег (легкий, стремительный, широкий);
  - танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
  - подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;
  - повороты.

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук. Имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание простейших ритмических рисунков;
- поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

- «Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.
- «Два» - подставить левую ногу в I позицию.
- «Три» - опустить подбородок вниз.
- «Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

- «Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.
- «Два» - подставить левую ногу в I позицию.
- «Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз
- «Четыре» - исходное положение.

## **3. Партерная гимнастика (10)**

**Теория:** термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

## **Практика:**

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;

- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).

#### **4. Играя, танцуем (10)**

**Теория:** Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере. «О каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он,- всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

##### **Практика:**

- игра «ниточка и иголочка»;
- игра «кот и мыши»;
- игра «лягушки и цапли».

#### **5. Основные танцевальные движения. (16)**

**Теория:** в данном разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

##### **Практика:**

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- высокий бег;
- легкие подскоки;
- галоп вперед, «лошадками»;
- притопы;
- различные виды прыжков;
- «пружинка»;
- различные виды прыжков;
- элементы русской пляски;
- положения рук в русской пляске;
- основные пространственные построения и передвижения

#### **6. Репетиционная, постановочная работа (6)**

**Теория:** ведется объяснение постановочного материала танца.

**Практика:** разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец. Танец «Три веселых зайчика», «Карлсон».

#### **7. Выступления (4)**

(Одна из форм оценки качества знаний).

**Теория:** детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

**Практика:** Выступление на «День матери»

## 8. Воспитательная работа (4)

## 9. Итоговое занятие (1)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие	1	1	0	Теоретическое,	Наблюдение, опрос
2	Азбука музыкального движения.	16	2	14	Теоретическое, практическое комбинированное занятие;	Наблюдение, тестирование
3	Партерная гимнастика.	10	2	8	Комбинированное занятие	Наблюдение, Опрос, соревнования
4	Играя, танцуем.	10	0	10	Комбинированное занятие;	Наблюдение
5	Основные танцевальные движения.	16	2	14	Комбинированное занятие: игра, теория, практика;	Наблюдение
6	Репетиционная, постановочная работа.	10	3	7	Комбинированное занятие	Наблюдение
7	Выступления.	4	0	4	Комбинированное занятие	Наблюдение
8	Воспитательная работа	4	2	2		
9	Итоговое занятие	1	1	0	Комбинированное занятие	Наблюдение
	Итого:	72	13	59		

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1 Вводное занятие (1 час)

**Теория:** Рассказ о целях и задачах коллектива на предстоящий год.

Повторение внутренних правил, техники безопасности в танцевальном классе.

#### 2 Азбука музыкального движения.(16 часов)

**Теория:** на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

**Практика:**

Является повторением первого года обучения с усложнением изучаемого материала.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

а) Определение и передача в движении:

- 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
- 2-темпа (умеренный);
- 3-сильных и слабых долей.

б) Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;
- галоп;
- галоп по кругу, по диагонали, в парах.

с) Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук, имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание сложных ритмических рисунков;
- поклон с выводом ноги в сторону.

### 3. Партерная гимнастика (10)

**Теория:** объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики ,усложняется работой с палкой, мячом, обручем.

#### **Практика:**

- упражнение на развитие подвижности стопы;
- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела);
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- мостик и полумостик;
- «кольцо».

### 4. Играя, танцуем (10)

**Теория:** Этот раздел повторяет материал прошлого года обучения с некоторым

усложнением изучаемого материала.

**Практика:**

- игра» делай как я»;
- игры на развитие ловкости;
- игры для развития творческой фантазии.

## **5. Основные танцевальные движения. (16)**

**Теория:** объясняется правильное исполнение изучаемого материала.

**Практика:**

- подъем на полупальцы по VI позиции;
- проучивание шага подскока с высоко поднятым коленом;
- проучивание бега на месте и в продвижении;
- проучивание шага галопа;
- разучивание бега на полупальцах;
- проучивание шага с носочка;
- тренировочные упражнения, сочетающие в себе проученные выше шаги;
- полуприседание по VI позиции (пружинка);
- полуприседание с выносом ноги на каблук;
- движение рук с талии;
- удары ногой по VI позиции;
- простой топающий шаг по VI позиции;
- приставной шаг(различные варианты данного упражнения);
- галоп по VI позиции в сторону, вперед;
- «ковырялочка».;
- работа в парах;
- более сложные перестроения и рисунок танца.

## **6. Репетиционная, постановочная работа (10)**

**Теория:** данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится-не нравится», «интересно-не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар.

**Практика:** разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец.

- «Калинка-малинка»;
- «Страна чудес».

## **7. Выступления (4)**

(Одна из форм оценки качества знаний).

**Теория:** детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

Практика: Открытый урок или выступление перед родителями в середине учебного года и в заключении учебного года. Дети должны показать умения и навыки, приобретенные детьми за время обучения.

#### **8. Воспитательная работа (4)**

Теория:

Практика:

#### **9. Итоговое занятие (1)**

### **Как в «Капельках» ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

№ п/п	Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма проведения
1.	сентябрь	ЗУН-1: Проверка физических, музыкальных и артистических способностей	Тестирование
2.	октябрь	ЗУН-2: Навыки выполнения дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой,	Опрос Показ упражнений
3.	ноябрь	ЗУН-3: «Строевые упражнения и фигурная маршировка».	Соревнование
4.	март	ЗУН-4.: Навыки преодоление двигательного автоматизма	Игровая программа
5	апрель	ЗУН-5.: Умение работать в группе, в паре.	Исполнение массовых игровых танцев
6	май	ЗУН-6: Знание танцевального материала, умение точно, музыкально выполнять подготовленную танцевальную программу.	Участие в концерте

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации и учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1		Беседа, игра, тестирование. (Всем составом и индивидуальная)	словесное объяснение; сравнение; повторение.	Танцевальный зал. Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK, план тестирования	тестирование
2		Заочная экскурсия, Познавательная игра (Всем составом)	показ; словесное объяснение; повторение	Танцевальный зал. Коврики. Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK,	Показ упражнений
3		Марш парад, игры, Конкурсы, соревнования, беседа. (всем составом и групповая)	показ; словесное объяснение; повторение	Танцевальный зал. . Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK	соревнование.
4		Физкультминутки и Беседа Зарядка. Хореографический урок	показ; словесное (о объяснение; повторение	Танцевальный зал. Коврики. Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK,	конкурсы
5		Игры, Беседы,	показ; словесное (образное) объяснение; повторение	Танцевальный зал. , обручи, ленты гимнастические, шарфы, мячи. Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK,	Эстафеты, Танцы, Игры
6		Хореографический урок Мини-концерт (групповая)	показ; словесное (образное) объяснение; повторение	Танцевальный зал. , обручи, ленты гимнастические, шарфы, мячи.	Взаимодействие в паре Танцевальные этюды

				Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK,	
7		Композиция и постановка танцев (Всем составом)	показ; словесное объяснение; сравнение; контраст; повторение	Танцевальный зал, обручи, ленты гимнастические, шарфы, мячи. Учебная литература Форма и обувь для занятий. MP3 –CD PLAYBACK,	Исполнение массовых и игровых танцев
8		Игры, Беседы. Прослушивание музыки (Всем составом)	показ; словесное объяснение; повторение	Правила игр: «Гномики» «Передай предмет» «Золотые ворота» и др.	Игровая программа
9		Показ танцевальной программы.	показ; словесное (образное) объяснение;	Танцевальный зал, обручи, ленты гимнастические, шарфы, мячи. Костюмы MP3 –CD PLAYBACK,	Участие в концерте
10	Воспитательная работа	Заочная экскурсия, Познавательная игра, утренник. (Всем составом)	показ; словесное объяснение; сравнение; контраст; повторение	Танцевальный зал. MP3 –CD PLAYBACK	Участие детей
11	Итоговое занятие	Беседа просмотр фото и видеоматериалов за учебный год	показ; словесное (образное) объяснение	Танцевальный зал. MP3 –CD PLAYBACK	Опрос Понравилось ли тебе...

### Материально- техническое обеспечение.

Танцевальный зал. Маты, обручи, ленты гимнастические, шарфы, мячи.  
Форма и обувь для занятий.

MP3 –CD PLAYBACK, DVD SAMSUNG,

телевизор DAEWOO, фонотека, видеотека, дискотека, для учебных и концертных целей, костюмы.

В качестве дидактических материалов используются специально подобранные по теме литературные тексты танцев с предметами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.-М.: Рольф 1999.- 272с., с илл.
2. Богаткова Л. И мы танцуем,- М.: Дет.лит. 1961.- 206с.
3. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт,1988.- 176с.6 ил.
4. Васильева Е. Танец.- М. «Искусство», 1968.- 237с.
5. Великович Э. Здесь танцуют, - Л.: Дет. Лит. 1974.- 83с.
6. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 184с.: ил.
7. Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца. Упражнение у станка: учеб. Пособие – М. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2005-207с. : ил.: ноты.
8. Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. Пособие – М. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004-232с. : ил: ноты.
9. Гузов Н.М. Узоры на стадионе.- М.: Физкультура и спорт, 1987,- 128с., ил.
10. Кулагина И. Е. Людмила Николаевна Алексеева и ее школа художественного движения // Материалы Первой Всероссийской конференции по балетоведению. — М., 1992.
11. Кулагина И. Е. Художественное движение. Метод Л. Н. Алексеевой: Пособие для преподавателей общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. В 2 ч. / И. Е. Кулагина. — М., 1999, 2000.
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
13. Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
14. Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
15. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ, - М.: Сов. Россия 1981. – 98с.
16. Секрет танца/Сост.Т.К.Васильева.-СПб.: ТОО Динамит, ООО Золотой век, 1997.-480с.
17. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.-128 с.

### Литература для детей и родителей.

1. Танцы для детей/ Сост. Л.Н. Алексеева. – М.: Сов. Россия 1982.-182с.
2. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя /Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.-2-е изд. исп.и доп.-М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.
3. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003 год-256 с., ил.

Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2005, Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие с страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.:

Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование  
Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для  
учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ  
Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных  
учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.:  
Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.:  
Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое  
пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу  
«Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011, с. 7-39.  
Бекина С. и др. «Музыка и движение», М., Просвещение, 1984 г.  
Белая К. «Триста ответов на вопросы заведующей детским садом», М., 2004 г.  
Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе», Киев, 1998 г.  
Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.:  
Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», С-Пб., 1999 г.  
Конорова Е. «Хореографическая работа со школьниками», С-Пб., 1998 г.  
«О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного  
возраста в организованных формах обучения». Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. №  
«Эстетическое воспитание в детском саду» под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1985 г.  
[http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_o](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_o_metodike_parternogo_ekzertsisa-)  
о методике партерного экзерсиса-  
«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».  
Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>  
Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>

## Приложение 1

### Методическое обеспечение программы

Новизна образовательной программы «Радуга танца» заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой.

Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучающихся, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Данная программа дает возможность раскрыть методику ознакомления обучающихся с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Программа поможет дошкольникам влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Метод

музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально-убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность.

Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия. Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного

веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере и опытными педагогами. Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу. Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3 цели:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.; начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

- Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.
- Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
- Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
- В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
- Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
- Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
- Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
- Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
- Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

## **I. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела**

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

## **II. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья**

### Упражнение 1

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-два-три-четыре» - потянуться плечами к полу.

«пять-шесть-семь-восемь» - вернуться в И.П.

### Упражнение 2

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-четыре-пять-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

### Упражнение 3

Повторить 4 раза.

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-два-три-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

## **III. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.**

### Упражнение 1 «Верблюд»

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

### Упражнение 2

Повторить 4 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

### **Литература:**

1. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
3. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-)
4. [ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-)
5. о методике партерного экзерсиса-
6. «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

