

Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет образования администрации города Братска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества имени Е.А. Евтушенко»
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко»
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.
Зам. директора по УВР
А.В. Сумина 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 210
от « 01 » сентября 2025 г.

Директор
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко»
МО г. Братска
Л.П. Панасенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Хореографической студии
«Веснушки»
(художественная направленность)

срок реализации программы – 3 года
возраст учащихся – 4-7 лет

Программу составила:
Харь Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко»

Братск – 2025 г.

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Новизна программы	4
1.4.	Педагогическая целесообразность	5
1.5.	Отличительная особенность программы	5
1.6.	Образовательные технологии	5
1.7.	Цель и задачи программы	6
1.8.	Методы обучения	7
1.9.	Адресат программы	7
1.10.	Форма обучения	7
1.11.	Объем программы и режим занятий	7
1.12.	Содержание программы (учебный план, календарный учебный график, содержание учебного плана)	8
1.13.	Планируемые результаты	13
1.14.	Формируемые компетенции	15

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.	Материально-технические условия	17
2.2.	Учебно-методическое обеспечение и дидактические средства	17
2.3.	Кадровое обеспечение	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Работа с родителями	17
	Список литературы	18
	Приложение 1	19

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: художественная направленность.

Уровень освоения программы: углубленный.

Дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «Веснушки» обновлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа составлена в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

–Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

–Конвенция о правах ребенка; Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

–Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

–Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

–Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

–Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Все приобретения детства значительны, и богатство их содержания будет зависеть от нас, взрослых. Дети от природы наделены яркими способностями, надо лишь постараться, как можно раньше создать благоприятные условия для их развития. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем – это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии его здоровья. Ухудшается не только физическое, но и психологическое здоровье детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития личности ребёнка. Художественная направленность данной программы позволяет развивать воспитанников не только в физическом направлении, но и в нравственном, эстетическом, музыкально-ритмическом, валеологическом и других аспектах.

Данная программа выстроена с учётом особенностей развития и характера детей дошкольного возраста. Этот период важен для выявления задатков, общего укрепления и развития детского организма.

Новая парадигма образования – это переход от системы образования информационно-трансляционной к системе деятельностной, формирующей у учащихся компетенции самостоятельной навигации по освоенным предметным знаниям при

решении конкретных личностно-значимых задач, в том числе и ситуациях неопределённости.

Программа также нацелена на формирование функциональной грамотности обучающихся, что предполагает развитие способности применять полученные хореографические знания, умения и soft skills (гибкие навыки) для решения практических задач в различных жизненных ситуациях. Это включает в себя развитие креативного мышления, кооперации и коммуникации, эмоционального интеллекта, а также основ финансовой, гражданской и естественнонаучной грамотности в рамках художественной деятельности.

В основе построения данной программы лежит идея гуманизации соответствующая современным представлениям о целях дополнительного образования и уделяющая особое внимание личности учащегося, его интересам и способностям. В основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность данной программы в том, что, основываясь на синтезе музыки и пластики, она открывает огромные возможности для воспитания души и тела, способствует психологическому раскрепощению ребёнка, самовыражению через движения. Данная программа обусловлена практической значимостью: музыкально-ритмические движения, разученные детьми в процессе непосредственно образовательной деятельности, могут применяться в повседневной жизни, способствуют дальнейшей мотивации для обучения в танцевально-хореографических студиях. Программа хореографической студии «Веснушки» направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- создание условий для выявления и развития одарённых детей;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Актуальность программы также обусловлена ее вкладом в формирование функциональной грамотности. В современном мире важно не только обладать знаниями, но и уметь их применять. Через танец и ритмику дети учатся работать в команде, брать на себя ответственность, проявлять инициативу, управлять своими эмоциями и ресурсами (временем, силами), что является универсальными компетенциями, востребованными в любой сфере жизни.

1.3. Новизна программы.

Новизна программы состоит в том, что программа позволяет обеспечить высокий уровень подготовки учащихся, данный материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога.

Новизна программы также заключается в интеграции компонентов функциональной грамотности в процесс хореографического образования. Это выражается в использовании заданий, моделирующих реальные жизненные ситуации (например, планирование репетиционного процесса, создание творческого проекта), что обеспечивает не только художественное, но и метапредметное развитие ребенка.

Программа разработана на основе примерных программ, рекомендованных Министерством образования РФ и программ дополнительного образования: 1. Программа Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой "От рождения до школы", 2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, 3. Ерохина О.В. «Школа танцев».

1.4. Педагогическая целесообразность.

Данная программа ориентирует воспитанника на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

1.5. Отличительная особенность программы.

Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа построена на принципах:

–*принцип доступности и индивидуализации*, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы студии «Веснушки» обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

–*принцип постепенного повышения требований*, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок;

–*принцип систематичности и непрерывности* – систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

–*принцип повторяемости материала*, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

1.6. Образовательные технологии.

В учебном процессе применяется ряд современных образовательных технологий. Технология коллективно - творческой деятельности используется на занятиях. Например: творческое задание сценического образа посредством понимания стиля, характера, манеры исполнения танца. Учащиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально. Центральным звеном коллективной творческой деятельности является коллективное творческое дело (КТД) – коллективный поиск, планирование и творческая реализация поставленной цели. Технология творческой деятельности становится основой для формирования социальной компетентности, как социальной ответственности за себя, за коллектив, за общее дело.

Используются здоровьесберегающие технологии – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Их применение заключается в соблюдении СанПиН; в создании обстановки

доброжелательности, положительного настроения, ситуации успеха и эмоциональных разрядок, т. к. результат любого труда зависит от настроения, от психологического климата; в использовании динамических пауз, физкультминуток, упражнений для правильной осанки и т. д.

Также в образовательной деятельности применяются дистанционные образовательные технологии:

- изучение дополнительного материала;
- выполнение работ, размещенных в группах посредством МАХ сферум приложений-мессенджеров VK Мессенджер, в сервисах Яндекс;
- проведение консультаций в режиме on-line.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель программы – всестороннее развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы.

Образовательные задачи:

- осуществить развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении её характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности;
- научить воспроизводить движения согласно построению музыкального произведения;
- приобщить к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах;
- побудить к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений.

Развивающие задачи:

- развить творческую активность ребёнка, его абстрактно-образное мышление;
- развить пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц;
- укрепить и развить костно-мышечный аппарат.

Воспитательные задачи:

- привить навыки культурного поведения в обществе;
- воспитать морально-волевые качества, эстетический вкус;
- мотивировать стремление детей к здоровому образу жизни.

Задачи по развитию функциональной грамотности:

- Развивать креативное мышление: стимулировать создание собственных танцевальных комбинаций и импровизаций, поиск нестандартных решений для передачи художественного образа.
- Формировать навыки кооперации и коммуникации: учить договариваться, распределять роли в групповых постановках, конструктивно взаимодействовать с партнерами и педагогом, давать и принимать обратную связь.
- Воспитывать эмоциональный интеллект: развивать способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других через музыку и движение, адекватно выражать их в танце.
- Формировать основы финансовой и гражданской грамотности: знакомить с понятиями бюджета постановки (костюмы, реквизит), правилами поведения в общественных местах (театры, концертные залы), основами авторского права (уважение к творчеству других).
- Развивать естественнонаучную грамотность: изучать возможности и ограничения собственного тела с точки зрения анатомии и физики (сила тяжести, баланс, инерция), формировать представление о здоровом образе жизни как основе физической реализации.

1.8. Методы обучения.

Выбор методов зависит от структуры, содержания и цели занятия.

1. Игровой метод – основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценирование песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу детской аэробики, музыкальные игры, этюды.

2. Метод аналогий – в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация).

3. Словесный метод – беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

4. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

5. Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

6. Метод проектов: разработка и реализация небольших творческих проектов (например, постановка номера силами группы к определенному празднику, включая подбор музыки, костюмов и реквизита).

7. Кейс-метод: разбор реальных ситуаций из мира хореографии (например, как вести себя, если забыл движение на сцене; как распределить время для подготовки к концерту).

8. Ситуационные задачи: моделирование ситуаций, требующих применения знаний на практике (например, "Вам нужно научить младшую группу одному простому движению. Как вы это сделаете?").

В процессе освоения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Формы организации образовательного процесса: парная, групповая с элементами индивидуальной работы. Эта форма основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, способствует достижению исполнительского мастерства коллектива в целом.

1.9. Адресат программы: дети от 4 до 7 лет.

1.10. Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

1.11. Объем программы и режим занятий.

Год обучения	Кол-во человек	Количество часов в неделю	Режим занятий в неделю	Количество занятий в году	Всего часов в год
1 год	15 чел.	4	Два раза в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. Длительность занятия – 30 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.	72	144 ч.
2 год	10-12 чел.	6	Три раза в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. Длительность занятия – 30 минут. Перерыв между	108	216 ч.

			занятиями 5 минут.		
3 год	10-12 чел.	6	Три раза в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. Длительность занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.	108	216 ч.
Общий объем программы					576 ч.

1.12. Содержание программы
Учебный план программы 1-ого года обучения

Объем программы:

1-ый год обучения – 216 часов.

Форма реализации программы: разноуровневая

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Беседы о хореографическом искусстве	3	7	10	Беседа, игра
2.	Азбука танцевальных движений (тренаж). Танец.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
4.	ОФП.	10	62	72	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)		14	14	Беседа, практические упражнения, отслеживание правильности выполнения движений
6.	Аттестация.			2	Концерт, открытое занятие
Всего:		35	181	216	

Календарный учебный график

№	Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов по разделу	
											Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	1		1	1	3	1	1	10	
2.	Азбука	4	4	4	4	4	6	8	6	6		

	танцевальных движений (тренаж). Танец.										18	28
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	4	4	4	4	2	4	4	2	4	9	23
4.	ОФП.	6	6	6	6	4	4	4	6	4	18	28
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)	1	1	1	1		1	1	1	1	0	8
6.	Аттестация.					1				1	0	2
	Всего	16	16	16	15	12	16	20	16	17	55	89

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие – 10 часов.

Теория: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях. Беседа о технике безопасности.

2. Азбука танцевальных движений – 46 часов.

Теория: понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая - грустная.

Практика: музыкально-пространственные движения (шаги, бег, прыжки, повороты в темпе и ритме музыки). Движения рук в ритме музыки. Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

3. Ритмика и элементы музыкальной грамоты – 32 часа.

Теория: значение комплекса ритмической гимнастики в работе учащихся: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика: ритмические упражнения для развития музыкально-ритмических навыков, воспитание музыкальной отзывчивости, объединение восприятия художественных образов. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке».

4. ОФП – 46 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика: комплекс физических упражнений, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость.) в их наиболее оптимальном сочетании.

5. Творческая деятельность (постановочная работа) – 8 часов.

Практика: овладение основными элементами хореографии, составление танцевальных связок и номеров, умение импровизировать, приобретать теоретические знания и практические умения. Упражнение "Танец эмоций": дети импровизируют под музыку разного характера, учась распознавать и выражать базовые эмоции (радость,

грусть, злость, удивление). (*Эмоциональный интеллект*). Проект "Наш первый поклон": коллективное обсуждение и отработка культуры поведения до и после выступления. (*Гражданская грамотность, кооперация*).

6. Аттестация – 2 часа.

Практика: проведение зачета, открытого урока.

Учебный план программы 2-ого года обучения

Объем программы.

2-ой год обучения – 216 часов.

Форма реализации программы: разноуровневая

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Беседы о хореографическом искусстве	3	7	10	Беседа, игра
2.	Азбука танцевальных движений (тренаж). Танец.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
4.	ОФП.	10	62	72	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)		14	14	Беседа, практические упражнения, отслеживание правильности выполнения движений
6.	Аттестация.			2	Концерт, открытое занятие
Всего:		35	181	216	

Календарный учебный график

№	Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов по разделу	
											Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	7
2.	Азбука танцевальных движений (тренаж).	6	6	6	3	4	7	11	8	8	11	48

	Танец.											
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	8	8	8	8	5	6	6	6	4	11	48
4.	ОФП.	8	8	8	8	6	8	10	8	8	10	62
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)		1	1	2	2	2	2	2	2	0	14
6.	Аттестация.				2					2	0	2
	ИТОГО	24	24	24	24	18	24	30	24	24	35	181

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Вводное занятие – 10 часов.

Теория: определение работы в коллективе организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; закрепление знаний о технике безопасности на занятиях. Предметные беседы о хореографии.

2. Азбука танцевальных движений – 59 часов.

Теория: закрепление знаний и постановке корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку. Закрепление хореографической терминологии.

Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев. Упражнения «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево». Задание "Собери комбинацию": работа в мини-группах по 2-3 человека по созданию короткой танцевальной связки из изученных движений. (*Креативное мышление, кооперация, коммуникация*). Беседа-обсуждение "Из чего складывается танец?" (музыка, движение, костюм, свет). Элементарное обсуждение, почему костюмы стоят денег. (*Финансовая грамотность*).

3. Ритмика и элементы музыкальной грамоты – 59 часов.

Теория: закрепление танцевальных позиций ног: I, II, III, танцевальных позиций рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика: ритмические упражнения для развития музыкально-ритмических навыков, воспитание музыкальной отзывчивости, объединение восприятия художественных образов. Упражнения «Приветствие», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

4. ОФП – 72 часа.

Теория: развитие физических, моральных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика: выполнение комплекса физических упражнений, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость.) в их наиболее оптимальном сочетании.

5. Творческая деятельность (постановочная работа) – 14 часов.

Практика: овладение основными элементами хореографии, составление танцевальных связок и номеров, умение импровизировать, приобретать теоретические знания и практические умения.

6. Аттестация – 4 часа.

Практика: проведение зачета, открытого урока, концерта.

Учебный план программы 3-его года обучения

Объем программы.

3-ий год обучения – 216 часов.

Форма реализации программы: разноуровневая

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Беседы о хореографическом искусстве	3	7	10	Беседа, игра
2.	Азбука танцевальных движений (тренаж). Танец.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	11	48	59	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
4.	ОФП.	10	62	72	Беседа, практические упражнения, игра, отслеживание правильности выполнения движений
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)		14	14	Беседа, практические упражнения, отслеживание правильности выполнения движений
6.	Аттестация.			2	Концерт, открытое занятие
Всего:		35	181	216	

Календарный учебный график

№	Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов по разделу	
											Тео-рия	Практ-ика
1.	Вводное занятие	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	7
2.	Азбука танцевальных движений (тренаж). Танец.	6	6	6	3	4	7	1 1	8	8	11	48
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	8	8	8	8	5	6	6	6	4	11	48
4.	ОФП.	8	8	8	8	6	8	1 0	8	8	10	62
5.	Творческая деятельность (постановочная работа)		1	1	2	2	2	2	2	2	0	14
6.	Аттестация.				2					2	0	2
	ИТОГО	2 4	2 4	2 4	2 4	1 8	2 4	3 0	2 4	2 4	35	181

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие – 10 часов.

Теория: определение работы в коллективе организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; закрепление знаний о технике безопасности на занятиях. Предметные беседы о хореографии.

2. Азбука танцевальных движений – 59 часов.

Теория: закрепление знаний и постановке корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку. Закрепление хореографической терминологии.

Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев. Упражнения «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

3. Ритмика и элементы музыкальной грамоты – 59 часов.

Теория: закрепление танцевальных позиций ног: I, II, III, танцевальных позиций рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика: ритмические упражнения для развития музыкально-ритмических навыков, воспитание музыкальной отзывчивости, объединение восприятия художественных образов. Упражнения «Приветствие», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

4. ОФП – 72 часа.

Теория: развитие физических, моральных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика: выполнение комплекса физических упражнений, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость.) в их наиболее оптимальном сочетании.

5. Творческая деятельность (постановочная работа) – 14 часов.

Практика: овладение основными элементами хореографии, составление танцевальных связок и номеров, умение импровизировать, приобретать теоретические знания и практические умения. Проект "Организаторы концерта": дети участвуют в планировании итогового концерта (распределение номеров по программе, придумывание объявлений, дежурство за кулисами). (*Кооперация, ответственность, гражданская грамотность*). Задание "Объясни партнеру": дети по очереди пытаются словами и показом объяснить исправление ошибки в движении у партнера. (*Коммуникация, эмоциональный интеллект*).

6. Аттестация – 4 часа.

Практика: проведение зачета, открытого урока, концерта.

1.13. Планируемые результаты

Личностные:

- устанавливать связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
- принимать нормы поведения в обществе;
- сопереживать чувствам других людей, оказывать помощь, проявлять отзывчивость к близким, друзьям;
- проявлять инициативу и ответственность при работе в группе;
- демонстрировать навыки саморегуляции и управления эмоциями в стрессовых ситуациях (перед выступлением);
- проявлять уважение к чужому труду и творчеству.

Метапредметные:

- умение легко и точно выполнять движения под музыку;

- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- умение описывать музыкальный образ и содержание музыкального произведения.
- уметь ставить цель и планировать действия для ее достижения в рамках творческой задачи;
- уметь договариваться и находить общие решения в совместной танцевальной деятельности;
- уметь творчески подходить к решению поставленных задач, предлагать несколько вариантов их реализации;
- уметь давать конструктивную оценку своей работе и работе товарищей.

Предметные:

- знание основных видов движений (виды шага в танце: крестный шаг, боковой шаг, боковой приставной шаг, высокий шаг);
- знание танцевальных движений («большая гармошка», «ножницы», «метелочка», «прямой галоп»)
- знание четырех позиций рук, шести позиций ног;
- знание произведений разного жанра (элементы балльных и современных танцев);
- знание элементарных музыкальных терминов (мелодия, аккомпанемент, регистр);
- знание элементов плясовых и имитационных движений.

Знания, умения и навыки 1 года обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца,
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- Раскрытие творческих способностей;
- Развитие организованности и самостоятельности;
- Иметь представления о народных танцах.

Знания, умения и навыки 2 года обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

2. Танцевальная азбука:

- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, «иголочки», шаг с носка, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковьярочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы бального танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять танцевальные связки: «Закрутил мороз усы», «Макаренно», «Весенний приветик», «Фиксики», «Раз цветочек Два цветочек».

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных, современных танцах.

Знания, умения и навыки 3 года обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять классические позиции рук и ног.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 3 – го года обучения дети должны уметь исполнять: движения в парах, определять стиль танца, знать элементы движений польки, русского танца, современного танца. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнёру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных, бальных, современных танцах.

1.14. Формируемые компетенции

Программа предполагает формирование у учащихся следующих компетенций.

1. Ценностно-смысловые компетенции – это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, умение видеть практическое применение хореографических навыков в жизни (поддержание физической формы, самовыражение, участие в социально-культурных мероприятиях).

2. Общекультурные компетенции – это опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственные основы жизни человека и человечества.

3. Учебно-познавательные компетенции – это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности. Сюда входят способы организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки. Включают навыки проектной деятельности, решения творческих задач, самоорганизации репетиционного процесса.

4. Коммуникативные компетенции – знание способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями, и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями. Владение невербальными средствами коммуникации (пластика, мимика), навыки ведения диалога и разрешения конфликтных ситуаций в коллективе.

5. Компетенции личностного самосовершенствования направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, внутренняя экологическая культура, способы безопасной жизнедеятельности. Осознанное отношение к своему здоровью, понимание возможностей и ограничений собственного тела, умение управлять временем и ресурсами для достижения личных и коллективных целей.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-технические условия

Обучение по программе хореографической студии «Веснушки» требует специально оборудованного зала с вентиляцией, специальным покрытием пола, со станком, зеркалом, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Технические средства: ноутбук, музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий), коврики для партерной гимнастики, гимнастические палки, специальная репетиционная форма, обувь.

2.2. Учебно-методическое обеспечение и дидактические средства

Учебно-методическое обеспечение: художественная, научная, и периодическая литература, методические материалы.

Дидактические средства: разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий; разработки для проведения занятий, разработки для организации контроля и определения результативности обучения.

2.3. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу хореографической студии «Веснушки» реализует педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко» г. Братск, Харь Елена Васильевна.

2.4. Оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков, учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Методическая служба учреждения дополнительного образования разработала (в соответствии с Федеральным Законом об образовании № 273 от 29.12.2012) критерии оценок промежуточной, итоговой аттестации и текущего контроля успеваемости.

Педагогом самостоятельно разработаны типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки (**Приложение 1**). Таким образом, промежуточная и итоговая аттестации проводятся в соответствии с локальными актами учреждения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, дипломы, фото, видеозаписи.

2.5. Работа с родителями

Программа предполагает возможность участия родителей (законных представителей) в учебном процессе совместно с обучающимися: посещение и участие в занятиях (по желанию родителей), анкетирование, родительские собрания, совместные мероприятия и походы. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в объединении. Проведение тематических родительских собраний или мастер-классов, на которых раскрывается важность развития функциональной грамотности через хореографию. Демонстрация того, как навыки, полученные на занятиях (работа в команде, дисциплина, креативность), помогают ребенку в школе и в общении со сверстниками.

Список литературы

Для педагогов:

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца. – М., 2018.
2. Барышникова Т. В. Азбука хореографии. – М., 2017.
3. Берндштейн В. М. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. – М., 2019.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. - Санкт – Петербург, 20018.
5. Буренина А. И. Танцевальная палитра. Музыкальная палитра. – Санкт-Петербург 2017.
6. Буренина А. И. Танцы-игры для детей. - Санкт – Петербург, 2020.
7. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. – М.: Просвещение, 2019.
8. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. – М., Просвещение 2020.
9. Выготский Л. С. Психология искусства. – М., 1986.
10. Далькроз Э. Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. – СПб – 2016.

Список литературы для детей:

1. Дубровская Е. А. Ступеньки музыкального развития. - М.: Просвещения, 2016.
2. Зарецкая Н. В. Танцы для детей. – Москва, 2019.
3. Ильина Г. А. Особенности музыкального ритма у детей. - М., 20019.
4. Каплунова И. Н., Новосельцева И. А. Топ-топ, каблучок. - М., 2015.
5. Каплунова И. Н., Новосельцева И. А. Этот удивительный ритм. – Санкт-Петербург, 2016.
6. Климов А. А. Основы русского народного танца. - М.: Изд-во МГИК, 2019.
7. Лифшиц И. В. Ритмика. - М., 1999.
8. Лопухов А. В., Ширяев А. В. Основы характерного танца. – М., 2017.
9. Теплов Б. М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. - М., 2019.

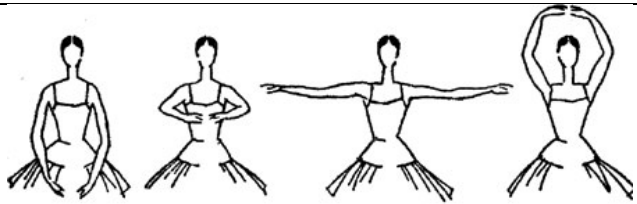
Список литературы для родителей:

1. Фильденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2015.
2. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М., 2018.
3. Шевченко Ю. С. Музыкотерапия детей и подростков. - М., 2016.
4. Яхинский С. М. Музыка и движения. - М., 2016.

Контрольно-измерительные материалы

Для обучающихся 1 года.

1. Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп	А) 1 Б) 3 В) 6
2.	Обведи подготовительную позицию рук	
3.	Что означает положение головы «ан фас»	А) Прямо Б) Вполоборота В) Боком
4.	Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».	А) Plie (Плие) Б) Battement tendu (Батман тандю) В) Arabesques (Арабеск)
5.	От чего зависит ритмический рисунок и темп танца	А) От характера музыки Б) От инструментов, которые звучат в мелодии. В) От названия мелодии

2 Образ мелодии

1.Соотнесите иллюстрацию с эмоционально – образным содержанием прослушанного произведения.



3. Темп мелодии:

Быстрый темп

Медленный темп

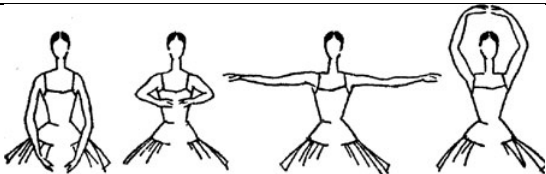


4. Творческий блок.

Я думаю, что танец складывается (получается, состоит) _____

Для обучающихся 2 года.

1.Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.	А) 2 Б) 5 В) 6
2.	Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.	А) Вращения Б) Прыжки В) Растяжка
3.	Обведи 3 позицию рук	
4.	Герой какого классического балета изображен на рисунке 	А) «Щелкунчик» Б) «Жизель» В) «Лебединое озеро»
5.	Вставь слово: <i>При этомне только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.</i>	А) Темп Б) Ритм В) Костюм

2. Из чего складывается танец (подчеркни нужное) _____ музыка _____ ритм _____
 _____ характер _____ настроение _____ движения _____
 _____ костюм _____ фантазия _____

3. Творческий блок

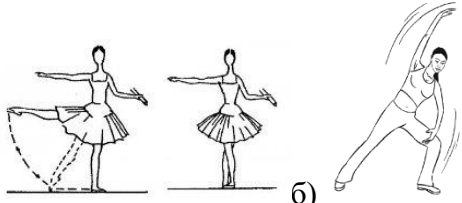
Сочините сюжет танца

Нарисовать костюм к танцу

Для обучающихся 3-го года

1. Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
----------	--------	------------------

1.	 Название элемента экзерсиса	А) Батман фраппе Б) Пор де бра вперед В) Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)
2.	Музыкальный размер (м/р)	А) Определяет количество долей в одном такте. Б) Определяет длительность всей мелодии. В) Определяет длительность одного музыкального такта.
3.	Grand battement (Гранд батман)	 А) Б) В)
4.	Экзерсис у опоры или на середине	А) Комплекс упражнений для расслабления. Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений. В) Комплекс танцевальных движений.
5.	Танец, который воспроизводит специфику национального самосознания	А) Классический балет Б) Джаз-танец В) Народный танец
6.	Древнейшей формой народного танца в России является	А) танец-песня Б) кадрили В) хоровод
7.	В каком году открылась первая в России профессиональная балетная школа «Собственная её величества танцевальная школа», ныне «Академия русского балета» им. А.Я. Вагановой.	А) 1738 Б) 1932 В) 2000

2.1) Опишите **основы танцевальной:** импровизации, определение: батман

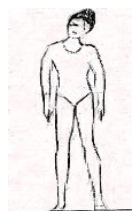
3. Творческий блок

Чтобы научиться красиво и правильно танцевать необходимо

знать _____

уметь _____

Упражнения для улучшения гибкости шеи



На счёт

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз-два-три-четыре голова наклоняется вправо (почувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить два раза.



2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

раз- два - три- четыре голова наклоняется вперёд, стараясь как бы “свернуться” (чувствуется растяжения мышц шеи и спины). То же выполнить назад. Повторить упражнение два раза.



На счёт
сторону.

3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счёт раз- два - три- четыре выполняется круговое движения головой вправо с максимальной амплитудой. На пять - шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.



4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. раз- два - три- четыре повернуть голову влево. То же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.

Упражнения для улучшения плечевого пояса и подвижности плечевых суставов



ноги на
потянуть

5. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счёт раз- два - три- четыре- пять- шесть- семь обнять себя за плечи, локти поднять повыше и подвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение два раза

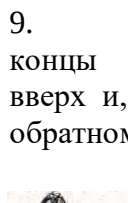


6. Исходное положение - стоя на расстоянии шага лицом к станку, ширине плеч. На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь, наклониться вперёд, положив руки на станок и, не сгибая локти, плечевой сустав к полу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.



счёт раз-
плечо,

исходное



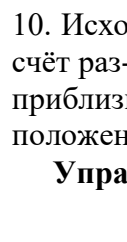
9.
концы

вверх и, не сгибая локти перевести руки назад, на счёт пять-шесть- семь- восемь- в обратном порядке. Повторить упражнение 3 раза.



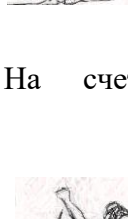
8. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На два- три- четыре- пять- шесть- семь положить правую руку на левое плечо, надавливая на него, стараться продвинуть локоть к левому плечу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки сложенной скакалки. На счёт раз- два- три- четыре поднять руки вверх и, не сгибая локти перевести руки назад, на счёт пять-шесть- семь- восемь- в обратном порядке. Повторить упражнение 3 раза.



10. Исходное положение -стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной. На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение для улучшения подвижности локтевого сустава и мышц плеча и предплечья



На счет



11. Исходное положение - стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх.

раз опустить предплечья; на счёт два вернуться в исходное положение. Плечи не подвижны. Повторить упражнения 16 раз.



12. Исходное положение - стоя в горизонтальном наклоне вперёд, руки согнуты локтями назад, пальцы сжаты в замок.

На счёт раз выпрямить руки назад; на счёт два вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз.



13. Исходное положение- стоя ноги врозь, руки в стороны.

Поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 16 раз.



14. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки вперёд, кисти соприкасаются тыльной стороной. На счёт раз- два круговые движения в локтях; на счёт три- четыре- то же в другую сторону. Повторить упражнения 16 раз.



15. Исходное положение- стоя, руки согнуты перед собой, локти в стороны. На счёт раз- круговое движение предплечьями вовнутрь; на счёт два- вернуться в исходное положение; на счёт три- круговое движение предплечьями наружу; на счёт четыре- вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение для улучшения подвижности позвоночника

Чтобы улучшить подвижность суставов, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные движения; сгибание и разгибания, наклоны вправо влево, круговые движения, скручивания.



16. Исходное положение- стоя, ноги врозь.

На счёт раз- два- три- четыре круговое движение туловищем вправо; на счёт пять- шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



вверх,
опустить

17. Исходное положение- стоя в горизонтальном наклоне вперёд, ноги врозь, руки на коленях. На счёт раз- два поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; на счёт три- четыре- пять поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

Упражнение для улучшения подвижности тазобедренных и эластичности мышц бедра



суставов

18. Исходное положение- стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счёт раз- два- три подать левое бедро и таз вперёд-вниз; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.

19. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- наклон вперёд, ладони положить на пол; на счёт два развести пятки в стороны; на счёт три развести носки в стороны; на счёт четыре- как на счёт два; на счёт пять- перевести пятки вовнутрь; на счёт шесть- перевести носки вовнутрь; на счёт семь- как на счёт пять, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.



счёт



20. Исходное положение- стоя, ноги шире плеч, руки на бёдрах. На счёт раз- два- три присесть на правой ноге и наклониться; на четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение на улучшение подвижности коленных суставов



21. Исходное положение- стоя. На счёт раз- два присесть, не отрывая пяток от пола; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



22. Исходное положение- стоя, руки на поясе. На счёт раз- два, слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



23. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счёт раз- два, слегка приседая, соединить колени; на три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

24. Исходное положение- стоя, правая нога впереди, левая сзади. На счёт раз- два- три, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы



На счёт



25. Исходное положение-с тоя. На счёт раз согнуть правую ногу, встав на носок , поднять пятку вперёд (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счёт два вернуться в исходное положение. То же, другой ногой. Повторить упражнение 16 раз.

26. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. раз подняться на носки как можно выше; на счёт два вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.

Танцевальные стихи

“Детские сезоны” (осень, зима, весна, лето.)

Содержание:

Осень- танец “Раз цветочек, два цветочек”

Зима- танец “Закрутил мороз усы”

Весна- танец “Фиксики”

Лето- танец “Какого цвета лето!”

1. **“Закрутил мороз усы”**

Словесный текст:

Дин Дон

Стучат часы

Закрутил мороз усы

Расчесал он бороду

И пошёл по городу

Скрип скрип скрипит снежок.

На плече большой мешок.

С бусами, хлопушками

Яркими игрушками.

Движение:

“Дин дон стучат часы” - дети стоят ноги вместе поднимаются на носки и опускаются на пятки. Руки вытянуты в стороны от локтей подняты вверх двигаются в правую и левую стороны попеременно.

“Закрутил мороз усы” - ноги стоят вместе делают небольшие приседания, пальцы рук изображают закручивающие движения усов.

“Расчесал он бороду” - положения стоя ноги вместе, корпус наклоняется вперёд параллельно полу. Руки показывают расчесывающие движения “бороды”.

“И пошёл по городу” - исполняют шаг марш с поднятым коленом на 45 градусов и вытянутым носком.

“Скрип-скрип, скрипит снежок” - положение стоя ноги стоят на ширине плеч, ладошки потираются друг об друга, корпус тела делает наклоны в право, вперёд и левую стороны.

“На плече большой мешок” - положение стоя руки в замке закинута на плечо, корпус движениями маятника двигается вправо и в лево

“С бусами” положение стоя, руки движениями пальцами рук сверху вниз делают спиральные движения

“Хлопушки” хлопки руками с расставленными пальцами.

“Яркими игрушками” прыжки на двух ногах вокруг себя, руки подняты вверх.

На музыкальном проигрывателе исполняют подскоки по кругу и затем встают в линии на свои места.

2. “Фиксики”

Словесный текст:

Телевизор!

Тыц тыц телевизор

Тыц тыц телевизор

Тыц тыц телевизор

И два фикса внутри

Холодильник!

Тыц тыц,холодильник

Тыц тыц холодильник,

Тыц тыц холодильник,

И два фикса внутри.

Кофемолка!

Тыц тыц кофемолка,

Тыц тыц кофемолка

Тыц тыц кофемолка,

И два фикса внутри.

Вентилятор!

Тыц тыц вентилятор

Тыц тыц вентилятор

Тыц тыц вентилятор

И два фикса внутри.

Карбюратор? – Нет!

Трансформатор?- Нет!

Синтезатор?- Нет конечно!

Помогатор?

Помогатор, помогатор, помогатор

И два фикса внутри.

Помогатор!

Описание движений:

“Телевизор” положение стоя маршируют под музыку, руками изображают телевизор в высоту и ширину

“Тыц тыц” - движение “марш” ногами, руки вытянуты перед собой, и делают движения „ножницы,, в вертикальном положении.

“И два фикса внутри” - положение стоя выполняются прыжки вокруг себя на одной ноге. Руки вытянуты в стороны локти согнуты кисть с выставленными двумя пальцами направлены вверх.

“Холодильник” - положение стоя ноги на ширине плеч. Корпус делает наклоны вперёд - назад, руки при наклоне вытягивают вперёд, изображая открывание дверей холодильника.

“Тыц тыц” – движением ногами и руками те же.

“Холодильник” - положения стоя, корпус поворачивается в сторону, руки потирают плечи изображая холод, нога выставляется в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Кофемолка” - положение стоя ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперёд кисти сомкнуты в “замок” корпус с руками делают круговые движения.

“Тыц тыц” - движение ногами и руками те же.

“Кофемолка” - положение стоя, корпус поворачивается в сторону, рука двумя пальцами изображает держание чашки, нога ставится в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Вентилятор” - положение стоя, ноги попеременно поднимаются в стороны на 90 градусов с наклоном корпуса в противоположную сторону, руки, согнутые в локтях, делают быстрые круговые движения.

“Тыц тыц” - движения ногами и руками те же.

“Вентилятор” - положение стоя, корпус поворачивается в сторону, руки вытянуты перед собой изображают движение махов на себя. Нога выставляется в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Карбюратор трансформатор, синтезатор, нет!” - положение стоя, прямые руки вытянуты перед собой, махая в разные стороны.

“Помогатор” - положение стоя исполняются прыжки на двух ногах, руки размахивают над головой.

“Тыц тыц” - движение ногами и руками те же.

“Помогатор” - сесть на пол ноги в стороны, стопы натянуты на себя. Руками изображают вытирание “усталости” со лба.

3. “Какого цвета лето”

Словесный текст:

Красное, зелёное, оранжевое лето

Голубое небо

Алые рассветы

Жёлтый одуванчик

Синяя река

Белые пушинки- облака.

Описание движений:

“Красное, зелёное, оранжевое лето” - положение стоя, ноги вместе, прямые руки попеременно делают круговые движения назад.

“Голубое небо” - положение стоя, руки вытягивают наверх, голова смотрит вверх, прыжок вверх на двух ногах.

“Алые рассветы” - положение стоя, руки вытянуты вверх, поворот вокруг себя на высоких полупальцах.

“Жёлтый одуванчик” - положение стоя ноги вместе, одна рука отведена в сторону ладонь вытянута смотрит вверх. То же в другую сторону.

“Синяя река” - положение стоя, руки опущены вниз двигаются одновременно параллельно полу в правую - левую стороны.

“Белые пушинки – облака” - положение стоя, руки снизу через стороны поднимаются вверх, кисти выполняют круговые движения.

Музыкальное содержание этюдов:

1. “Раз цветочек два цветочек” - полька
2. “Закрутил мороз усы” - музыка без слов на 2/4 четверти
3. “Фиксики” - одноимённая песенка из мультфильма
4. “Какого цвета лето” - одноимённая песенка