

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Савинская средняя школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Савинская средняя школа»  
О.Г. Модзгвришвили



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка «Танцевальная студия»**  
**для воспитанников структурного подразделения**  
**детский сад «Филиппок»**

срок реализации: 1 год

2022 год

## Введение

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в студию, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и

формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Цель программы: обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

### **Пояснительная записка**

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 4-х до 6-ти лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале.

#### **Задачи:**

1. Развитие и сохранение здоровья детей дошкольного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

#### **Программа состоит из следующих разделов**

1. Ритмика.
2. Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца)
3. Танцевальные движения.
4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер,

метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2.** Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

- Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы,

физические данные и возможности детей. Педагог может перенести изучение на следующий год или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному возрасту в связи с ограниченностью возможностей детей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

- Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмичный островок» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце первого полугодия в виде открытого урока;
- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дети дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела

позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **I**

#### **Организационная работа**

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на занятиях ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого занятия для родителей в конце года.

#### **Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

**Тема 1.** Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

**Тема 2.** Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

#### **Музыкальный материал**

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

### **Динамические оттенки и передача их в движении**

Б.Можжевелова. Веселые поскоки.

А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг.

Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1.Бег легкий и широкий.

“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.

Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.

М. Красев. Веселый человек.

Д. Кабалевский. Легкие вариации.

### **Строение музыкального произведения**

А. Дворжек. Соч.54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

## **II**

### **Элементы классического, народного танца.**

#### **Партерный экзерсис на полу**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

10. Упражнения на исправление осанки:

а) при сутулости (кифозе),

б) при седлообразной спине (лордозе),

в) при асимметрии лопаток,

г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,

д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

### **Ш**

#### **Танцевальные движения**

1. Поклон реверанс.

2. Сценический шаг.

3. Шаг на полу пальцах.

4. Легкий бег.

5. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.

6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

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

8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.

9. Ковырялочка.

10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).

12. Боковой галоп.

13. Шаг польки.

14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед.

15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.



## **Положения рук в танцах**

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”.
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”.
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”.
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью.
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”.
7. Руки убраны за спину.

## **Танцевальные этюды и танцы**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- a) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- b) Повороты вправо и влево;
- c) Построение в колонну по одному, по два в пары;
- d) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- e) Круг, сужение и расширение круга;
- f) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
- g) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

## **Сюжетно-образные танцы**

---

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Буратино», «Буги-вуги», «Тучка»

## **Музыкальные игры**

---

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы»,  
«Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

## **Итоговое занятие.**

---

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.

### **Литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.( Внимание: дети). – М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др., музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Бырченко Т. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике.- М., 1991.
5. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки.- М.: Музыка, 1983.
6. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие.- М.: Высшая школа изящных искусств.
7. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
8. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
9. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Сиротина Т. Ритмическая азбука: Муз.пособ.- М., 1994.