

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принято педагогическим советом  
МБДОУ № 118  
Протокол № 2  
от «29» 08. 2020г



Утверждено  
Заведующий МБДОУ № 118  
Е.В. Карташова  
Приказ № 184  
от «21» 10. 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ХОРЕОГРАФИИ  
для детей 3-4 лет**

Руководитель  
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону  
2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Основная часть рабочей программы
  - Цели и задачи
  - Основные формы обучения
  - Основные виды и содержание занятий
  - Структура занятия
  - Ожидаемый результат освоения рабочей программы
  - Итог реализации рабочей программы
3. Учебно-тематический план на 2020-2021 уч.г.
4. Карточка примерных танцевальных движений
  - Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)
  - Музыкально-ритмически упражнения
  - Элементы классического танца
  - Элементы народного танца
  - Элементы современного танца
5. Литература

Рабочая программа по хореографии для детей дошкольного возраста 3-4 года разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В Основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендована Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие ее жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентировка в пространстве.

Предлагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, не зависимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**Цель программы:** формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи программы:**

- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов;
- повысить выносливость и работоспособность детей;
- развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию;
- научить детей владеть всеми частями тела;
- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения различных танцев;
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей воспитанников, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического, народного и современного танцев. Музыкально-ритмические занятия помогают детям понять, услышать и уловить ритм музыки и движения. Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Современный танец раскрепощает ребенка, позволяет свободно выражать свои эмоции и настроение, тренирует координацию и тренирует все группы мышц.

Для занятий хореографией необходим просторный, с хорошей вентиляцией и освещением зал (в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами), оснащенный музыкальным центром.

**Основные формы обучения:** групповые (фронтальные)

**Основные виды и содержание занятий:** рабочее занятие – разучивание новых танцевальных элементов, постановочное занятие – постановка и разучивание

танца на основе уже знакомых движений и связок.

Занятие делится на 2 части: подготовительную (разминка) и основную (непосредственно работа над танцами).

***Структура занятия:***

План рабочего занятия:

1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. разучивание новых танцевальных элементов
4. прощание - поклон

План постановочного занятия:

1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. постановка (разучивание) танца
4. прощание - поклон

***Основные методы обучения:*** словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение); наглядные (показ, пример); практические (упражнения); аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ); результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах).

***Ожидаемый результат освоения рабочей программы:***

По окончании обучения дети:

- овладеют умением начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш др.), передавать в танце характер музыкального произведения (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (притопы, подскоки, танцевальный бег и т.п.), правильными позициями ног и положением рук;
- получат навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и лирические танцы, комплексы упражнений под музыку;
- будут знать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

***Итог реализации рабочей программы:*** выступление детей на музыкальных утренниках и других развлечениях в ДОУ.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2020-2021 учебный год

| Месяц   | План работы   | Кол-во час | Форма обучения | Метод обучения          | Вид занятия            | Планируемые примерные результаты освоения материала   |
|---------|---|------------|----------------|-------------------------|------------------------|---|
| октябрь | <b>Подготовка к осеннему утреннику:</b><br>- разучивание общего танца «Обиженная тучка»   | 8ч         | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Обиженная тучка»</b><br>- ходьба с притопом<br>- прыжки на месте<br>- движения головой, руками в соответствии со словами песни<br>- бег во круг себя<br>- кружения  |
| ноябрь  | <b>Подготовка к новогоднему утреннику:</b><br>- разучивание общего танца «Танец зайчиков» | 8ч         | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Танец зайчиков»</b><br>- «шевелить ушками» на макушке<br>- «вилять хвостиком»<br>- прыжки на двух ногах на месте<br>- топать одной ногой<br>- кружения и прыжки на двух ногах в паре<br>- считать, показывая пальчиком до 4   |
|         | Повторение общего танца «Обиженная тучка»   |            | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее                | Повторить танец «Обиженная тучка». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.   |
| Декабрь | <b>Подготовка к новогоднему утреннику:</b><br>- разучивание танца с девочками «Снежинки»  | 8ч         | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Снежинки» с султанчиками</b><br>- бег по кругу с взмахами руками<br>- поочередное поднимание левой и правой руки в сторону с султанчиками<br>- кружение<br>- взмахи руками вперед и назад, в стороны<br>- пружинка с наклоном корпуса вправо и влево<br>- мелкое потряхивание султанчиками, вытянув руки вперед |
|         | - разучивание танца с мальчиками «Снеговика»  |            | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее                | <b>«Снеговика» с детскими ведерками</b><br>- ходьба с ведерком на голове, высоко поднимая ноги<br>- приседания<br>- кружения<br>- ходьба вокруг ведерка<br>- держать равновесие, поставив одну ногу на дно перевернутого ведерка<br>- движения руками и головой в соответствии со словами песни                     |
|         | Повторение общего танца «Танец зайчиков»  |            | Групповое      | Словесный, практический | Рабочее                | Повторить танец «Танец зайчиков». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.  |

|         |  |    |           |                         |                        |   |
|---------|--|----|-----------|-------------------------|------------------------|---|
| январь  | <b>Подготовка к развлечению «День защитника отечества» (23 февраля):</b><br>- разучивание общего танца «Рота подъем» | 8ч | Групповое | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Рота подъем»</b><br>- бег по кругу<br>- стойка смирно с рукой у головы<br>- ходьба с высоким подниманием колен (марш)<br>- мальчики - отжимания<br>- девочки — приседания<br>- выпады вправо и влево<br>- прыжки ноги вместе-ноги врозь<br>- повороты на месте вправо и влево<br>- движения в соответствии со словами песни |
| февраль | <b>Подготовка к весеннему утреннику:</b><br>- разучивание общего танца «Русский пляс»                                | 8ч | Групповое | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Русский пляс»</b><br>- одинарные и двойные притопы ногой<br>- выставление ноги вперед и в сторону на пятку<br>- мальчики - присядка, девочки – кружения в беге<br>- боковой шаг<br>- бег в парах<br>- «ковырялочка»<br>- движения в соответствии со словами песни   |
|         | Повторение общего танца «Рота подъем»  |    | Групповое | Словесный, практический | Рабочее                | Повторить танец «Рота подъем». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.   |
| март    | <b>Подготовка к развлечению «День смеха» (1 апреля):</b><br>- разучивание общего танца «Клоуны»                      | 8ч | Групповое | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Клоуны»</b><br>- ходьба с высоким пониманием колен, руки за спиной<br>- различные прыжки<br>- «бег в планке» с подниманием пяточек вверх<br>- акробатические (индивидуальные) трюки<br>- движения в соответствии со словами песни   |
|         | Повторение общего танца «Русский пляс»   |    | Групповое | Словесный, практический | Рабочее                | Повторить танец «Русский пляс». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.  |
| апрель  | <b>Подготовка ко флешмобу «С танцами по жизни» (29 апреля):</b><br>- разучивание общего танца «Двигайся, замри»      | 8ч | Групповое | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Двигайся, замри»</b><br>- различная ходьба в рассыпную<br>- бег по кругу с захлестом голени<br>- произвольные (творческие) движения<br>- движения в соответствии со словами песни   |
| май     | <b>Подготовка к летнему развлечению «День защиты детей»:</b><br>- разучивание общего танца «Я, ты, он, она...»       | 8ч | Групповое | Словесный, практический | Рабочее, постановочное | <b>«Я, ты, он, она...» с разноцветными ленточками</b><br>- различные движения руками (ленточки «летают», «прыгают», «трясутся»)<br>- различные прыжки на двух ногах на месте и с продвижением<br>- простые перестроения<br>- одиночное и парные кружения<br>- движения в соответствии со словами песни                          |

|  |               |     |  |  |  |  |
|--|---------------|-----|--|--|--|--|
|  | <b>Итого:</b> | 64ч |  |  |  |  |
|--|---------------|-----|--|--|--|--|

## КАРТОТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (РАЗМИНКА)

#### Движения головой:

- ✓ Наклон вперед и назад
- ✓ Наклон влево и вправо
- ✓ Поворот вправо и влево
- ✓ Круговое движение влево и вправо
- ✓ Выдвигание влево и вправо
- ✓ Выдвигание вперед и назад

#### Движение плечами:

- ✓ поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- ✓ поднимание и опускание поочередно
- ✓ отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- ✓ отведение назад и приведение вперед поочередно
- ✓ круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- ✓ круговое движение вперед и назад поочередно

#### Движение руками:

- ✓ поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- ✓ одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
- ✓ диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- ✓ «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным



- движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- ✓ «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
  - ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
  - ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
  - ✓ сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

### **Движение корпусом:**

- ✓ наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- ✓ наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- ✓ поворот корпуса в право и влево

### **Движение ногами:**

- ✓ одинарные притопы одной и двумя ногами
- ✓ двойные притопы одной и двумя ногами
- ✓ тройные притопы одной и двумя ногами
- ✓ приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- ✓ шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- ✓ выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ махи ногой вперед и назад, вправо и влево
- ✓ «гармошка» (простая и усложненная)
- ✓ «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

### **Ходьба:**

- ✓ на носочках
- ✓ в полуприседе
- ✓ с притопом
- ✓ чередуясь с поворотом, с прыжком, бегом, остановкой и др. видами движения
- ✓ сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево
- ✓ с различным положением и движением рук
- ✓ боковой и прямой скрестный шаг

### **Пространственная ориентация и построение**

- ✓ Шеренга
- ✓ Колонна
- ✓ Круг по одному, парами, лицом и спиной в центр
- ✓ В шахматном порядке
- ✓ Фигурные перестроения: «змейка», диагональ, из двух колон в два круга, из круга в круг в круге

### **Подскоки:**

- ✓ на месте
- ✓ с продвижением вперед и назад
- ✓ влево и вправо
- ✓ танцевальный

### **Галоп:**

- ✓ прямой
- ✓ боковой

### **Вращения:**

- ✓ на месте и с продвижением
- ✓ на одной ноге на месте и с продвижением
- ✓ в беге и прыжках

### **Приседание и полуприседания:**

- ✓ с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- ✓ пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево
- ✓ выпад в различных направлениях
- ✓ глубокий присед

### **Прыжки:**

- ✓ одинарные, двойные, тройные
- ✓ на двух и одной ноге на месте
- ✓ на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ✓ ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением
- ✓ ноги вместе — ноги крест накрест на месте и с продвижением
- ✓ выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- ✓ двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полуприсед
- ✓ в различных ритмических рисунках

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ**

- ✓ хлопки в ладошки на счет и через счет
- ✓ топание ногой на счет и через счет
- ✓ комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- ✓ уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- ✓ поднимание и опускание рук на определенный счет
- ✓ ходьба на каждый счет и через счет
- ✓ прыжки на каждый счет и через счет
- ✓ игра в «ладушки» с партнером

## **ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

- ✓ постановка корпуса (прямая спина, подтянутый живот, приподнятый подбородок, колени втянуты, пятки вместе-носки врозь)

- ✓ плавное движение руками и корпусом
- ✓ ходьба на полупальцах
- ✓ натянутое положение рук и ног

### **ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

- ✓ поклон
- ✓ положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, вверх, с платком)
- ✓ положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
- ✓ движение рук
- ✓ простой, боковой, переменный ход
- ✓ притопы
- ✓ удары полупальцами и каблуком
- ✓ «ковырялочка»
- ✓ «гармошка»
- ✓ галоп, подскоки
- ✓ присядка
- ✓ «ползунок»
- ✓ хлопки и хлопушки
- ✓ вращения на полупальцах и в беге

### **ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

Различные движения:

- ✓ головой
- ✓ руками
- ✓ плечами
- ✓ корпусом
- ✓ ногами
- ✓ вариативные прыжки на месте и с продвижением
- ✓ наклоны и прогибы

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». С-П., 2000.
2. Климов А. «Основы русского народного танцев». М.,1981.
3. Стуколкина Н. «Четыре экзерсиза». М.,1972.
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». М.,2006.
5. Голейзовский К. «Образы русской хореографии». М.,1964.
6. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду». М.,2008.