

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 1288  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

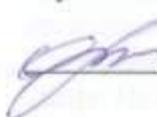
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

«Рассмотрено»

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

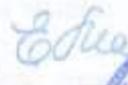
«Согласовано»

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Титаренко Е.Б./

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: художественно - эстетическая (танцы).

Название: «Капитошка».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 1 учебный год.

Возраст учащихся: 4-6 лет.

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
Сулыма Леся Зиновьевна

г. Москва

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.**

Маленькие дети очень активно изучают окружающий мир, они великие исследователи и не утомляемые путешественники, их энергия порой кажется неиссякаемой, они любознательны и наблюдательны, они подражают взрослым и берут с них пример. Дети готовы впустить в себя огромное количество информации, так как им есть что заполнять.

Самое время давать им много доброй и качественной информации, которая поможет им в дальнейшем быть позитивными, успешными людьми, покоряющими самые высокие вершины успеха во взрослой жизни.

Танец, как таковой, является не просто умением гармонично и красиво двигаться под музыку. В танце, также как и во всем, что есть в нашем удивительном мире, содержится много важной и необходимой информации, которая помогает гармонично развиваться как телу ребенка, так и его духу. Информация, заложенная в танец, помогает воспитать здоровую и сильную личность.

Рассматривая физическую составляющую танца нужно сказать, что у детей формируется гибкое тело с хорошей осанкой, развиваются все группы мышц, повышается выносливость организма в целом и даже укрепляется иммунитет.

Наравне с физической составляющей нужно упомянуть эмоциональную составляющую танца. На мой взгляд, она зачастую бывает даже важнее физической. Ведь танец – это, прежде всего, эмоция передаваемая движением, берущая свое начало в тесном переплетении идеи и музыки.

Главная особенность данной программы заключается в том, что в ней на первый план ставится задача сделать эмоциональную составляющую ведущей. Можно научить ребенка делать ряд танцевальных движений и вполне неплохо, но если они не берут начало в эмоциях, настроении, характере музыки и идее, то на танец будет смотреть не очень интересно. Теряется содержательность.

Также значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие. Развивается психологическая способность переживать собственные чувства и принимать их у других. На успешность решения поставленной задачи большое влияние оказывает умение слушать, анализировать и понимать музыкальное произведение, что способствует проявлению более яркого и творческого образа в танце. Навыки музыкального восприятия помогают проследить становление музыкального образа, его характер и чутко воспроизводить ритмический рисунок.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять во вне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** прививать интерес детей (4-6 лет) к миру танца.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Образовательные:

1. Освоить ряд упражнений, преподнесенных в игровой форме, на формирование, укрепление и растягивание мышц;
2. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
3. Изучить простые элементы танца;
4. Формировать умение ориентироваться в пространстве;
5. Научить детей: слушать музыку, понимать какие эмоции, настроение и характер она несет, и передавать их танцевальными движениями;
6. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Воспитательные:

1. Развивать у детей активность, самостоятельность, ответственность, способность взаимодействовать;

2. Формировать общую культуру личности, способность к взаимодействию в обществе;
3. Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
4. Прививать способность сопереживать и испытывать радость от творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

1. Развивать творческие способности детей;
2. Развить чувство ритма, актерские способности соответствующие возрасту;
3. Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.

#### **Форма занятий.**

Занятия проходят очно, форма занятий – групповые (до 17 человек).

Проводятся занятия два раза в неделю по 30 минут.

#### **Результаты освоения учебного предмета.**

Дети осваивают ряд упражнений, преподнесенных в игровой форме, на формирование, укрепление и растягивание мышц; у детей формируется правильная постановка корпуса, рук, ног, головы в танце. Они изучают простые элементы классического, народно-характерного и историко-бытового танца, у них формируется умение ориентироваться в пространстве, а также пластика, культура движения, выразительность. Дети учатся слушать музыку, понимать какие эмоции, настроение и характер она несет.

У детей развивается активность, самостоятельность, ответственность, способность взаимодействовать, формируется общая культура личности и нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми; прививается способность сопереживать и испытывать радость от творчества в сотрудничестве.

Укрепляется физическое и психологическое здоровье.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В конце учебного курса проводится открытый урок, на котором родителям представляются: разминка, с рядом упражнений на разогрев мышц; веселый тренинг – упражнения на формирование, укрепление и растягивание мышц, элементы классического, народно-характерного и историко-бытового танца, танцевальные игры и игры на актерское мастерство. Также представляется главная итоговая работа в виде танца, выбор которого зависит от количественного и качественного состава участников.

### *Тематическое планирование*

№	Тема курса (кол-во тем 4-6)	Кол-во часов
1.	Классический танец	27 часов
2.	Народно-характерный танец	13 часов
3.	Историко-бытовой танец	17 часов
	Итого по курсу	57 часов

### *Содержание программы*

1. Классический танец.

Позиции ног: 6-ая, 1-ая, 2-ая, 3-ья свободные. Позиции рук: подготовительная, 1-ая, 2-ая, 3-ья. Поклон. Pas couru. Первая и вторая формы port de bras. Demi-plie, releve, battements tendus. Balance, pas de bouffe, pas chasse (в адаптированном варианте).

2. Народно-характерный танец.

Поклон. Позиции ног: 6-ая, 1-ая, 2-ая, 3-ья. Позиции рук: подготовительная, 1-ая, 2-ая, 3-ья. Притопы. Дробный шаг. Ковырялочка. Хороводный шаг, хоровод, шен. Присядка, движение «гармошка» (по возможности).

3. Историко-бытовой танец.

Поклоны в полонезе и менуэте. Положение рук и корпуса в паре в полонезе и менуэте. Фигуры полонеза – променад, колонна. Шаги полонеза и менуэта.

**Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в музыкальном либо физкультурном зале структурного подразделения. Во время занятий используется устройство для воспроизведения аудио файлов музыкального сопровождения. На занятии дети должны быть одеты в спортивную форму и чешки.

### ***Поурочное планирование***

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

**ЗАНЯТИЕ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:**

1. Вводная – поклон, разминка (10 минут);
2. Основная, в которой две части:
  - 1) тренировочная (веселый тренинг) – изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного;
  - 2) танцевальная – разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций; изучение эмоций и настроений, которые передаются через движения в танце (15 минут);
3. Заключительная – музыкальные игры, упражнения, нацеленные на формирование актерских навыков, поклон (5 минут).

#### **Октябрь:**

1. Разминка – повороты и вращение головы, ходьба по кругу на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носочках (полу пальцах), руки на талии. Вращательные движения кистью, от локтя, от плеча (маленькие, средние и большие вертолёт). Удивляемся: опускаем и поднимаем плечи. Повороты корпуса: поворачиваемся друг к другу спиной и ищем друг друга, поворачивая только корпус. Затем ищем друг друга наклоняясь вниз и прогибаясь назад. Ходьба по кругу, вытягивая носочками, затем поднимая высоко колени. Бег по кругу, высоко поднимая колени, затем пытаюсь коснуться пятками ягодиц, бег спиной, бег приставным шагом к правой, затем к левой ноге. Прыжки по кругу на двух ногах с продвижением.

2. Основная часть.

1) Веселый тренинг:

1. Растяжка
2. Маленький мостик
3. Стойкий оловянный солдатик
4. Катание на морском коньке

2) Танцевальная:

Изучение позиций ног классического танца: 6-ой; 1-ой, 2-ой, 3-ей свободных. Изучение позиций рук: подготовительной, 1-ой, 3-ей и 2-ой. Повороты вокруг себя на высоких полу пальцах, с руками в 3-ей позиции и с переменными мягкими руками. Легкий мелкий бег на высоких полу пальцах (pas sougu), руки в разных комбинированных позициях. Изучение разных танцевальных перестроений. Изучение demi-plie, releve, battements tendus.

3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «Заинька»
2. «Танцы по кругу»
3. Игра «Маски» (актерское мастерство).

#### **Ноябрь:**

1. Разминка – повороты и вращение головы, ходьба по кругу на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на поясе), на полу пальцах (руками делаем взмахи, как птица). Вращательные движения кистью, от локтя, от плеча (маленькие, средние, большие вертолёт). Повороты корпуса: упражнение «толкаем стенку». Ищем друг друга наклоняясь вниз, затем прогибаясь назад. Ходьба по кругу, вытягивая носочки, пятки вместе носки врозь. Ходьба

«паучки» (животом вверх), передвигаясь ногами вперед. Бег по кругу, высоко поднимая колени, затем пытаюсь коснуться пятками ягодиц. Бег приставным шагом к правой, затем к левой ноге. Подскоки. Спокойная ходьба – вдох носом, выдох ртом.

2. Основная часть.

1) Весёлый тренинг:

1. Стойкий оловянный солдатик
2. Катание на морском коньке
3. Ловкий чертёнок
4. Лодочка

2) Танцевальная:

Постановка Новогоднего танца.<sup>1</sup> В танце используются все пройденные элементы классического танца, в разных комбинациях и танцевальных рисунках.

3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «На деревенском дворе»
2. «Зеркало»
3. Игра «Король» (актерское мастерство).

### **Декабрь:**

Разминка – повороты и вращение головы, ходьба по кругу на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на талии), на полу пальцах (руками делаем взмахи, как птица). Вращательные движения кистью, от локтя, от плеча (маленькие, средние, большие вертолёт). Взяв веревочки, переводим руки через верх за спину и обратно. Повороты корпуса: упражнение «толкаем стенку». Упражнение «кошка пролезает под забором». Складочка. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег по кругу, высоко поднимая колени. Подскоки. Прыжки на одной ноге, на правой, затем на левой. Спокойная ходьба по кругу пятки вместе, носки врозь, следим за дыханием (вдох носом, выдох ртом).

2. Основная часть.

1) Весёлый тренинг:

1. Ловкий чертёнок
2. Лодочка
3. Паровозик
4. Карусель

2) Танцевальная:

Элементы русского народного танца. Русский народный поклон. Позиции рук в русском народном танце: 1-ая, 2-ая, 3-ья. Позиции ног: 1-ая, 2-ая, 3-ья, 6-ая. Притопы. Дробный шаг. Ковырялочка. Хороводный шаг. Хоровод. Шен. Присядка. Движение «гармошка» (по возможности).

3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «В лесу»
2. «Солнце и цветочки»
3. Игра с воображаемым предметом (актерское мастерство).

### **Январь:**

Разминка – повороты и вращение головы, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на талии), на полу пальцах (руки делают взмахи, как птица). Разогреваем суставы: кистей, локтей и плеч. Удивляемся: поднимаем и опускаем плечи. Повороты корпуса: упражнение «толкаем стенку». Упражнение «кошка пролезает под забором». Упражнение «кошечки-собачки». Упражнение «бабочки». Складочка. Ходьба «паучки» (животом вверх), передвигаясь ногами вперед. Бег по кругу, высоко поднимая колени, затем пытаюсь достать пятками ягодицы. Подскоки. Прыжки на одной ноге с продвижением по кругу, на правой, затем на левой. Спокойная ходьба по кругу и упражнения на дыхание.

2. Основная часть.

1) Весёлый тренинг:

1. Паровозик
2. Карусель
3. Насос

#### 4. Крокодил

##### 2) Танцевальная:

Разучивание русского народного танца.

##### 3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «Сказочные герои»

2. «Танец строителей»

3. Игра «Театр пантомимы» (актерское мастерство).

#### **Февраль:**

Разминка – повороты и вращение головы, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на талии), на полу пальцах (руками делаем взмахи). Вращательные движения кистью, от локтя, от плеча. Удивляемся: поднимаем и опускаем плечи. Повороты корпуса: упражнение «толкаем стену». Упражнение «кошка пролезает под забором». Мостик. Упражнение «бабочки». Парное упражнение «лодочка». Ходьба по кругу, вытягивая носочки, пятки вместе, носочки врозь. Ходьба, высоко поднимая колени, стараясь коснуться ладошек, поставленных параллельно полу, затем такой же бег. Бег приставным шагом к правой, затем к левой ноге. Бег спиной. Бег с заданием (педагог держит предмет сверху, дети во время бега подпрыгивают и достают рукой до предмета 2-3 раза). Спокойная ходьба и упражнение на дыхание.

##### 2. Основная часть.

##### 1) Весёлый тренинг:

1. Насос

2. Крокодил

3. Ракета

4. Ножницы

##### 2) Танцевальная:

Поклоны в полонезе и менуэте. Положение рук и корпуса в паре в полонезе и менуэте. Фигуры полонеза – променада, колонна. Шаги полонеза и менуэта.

##### 3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «Магазин игрушек»

2. «Распутать верёвочку»

3. Игра «Скульптура» (актерское мастерство).

#### **Март:**

Разминка – повороты и вращение головы, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на талии), на полу пальцах (руки в стороне, делают взмахи). Вращательные движения: кистью, от локтя, от плеча (разогреваем суставы). Кладем кисти на плечи и делаем вращательные движения, поднимая и опуская плечи, в одну и другую сторону. Повороты корпуса: упражнение «толкаем стенку». Наклоны от талии в правую и левую стороны. Упражнение «кошечки-собачки». Мостик. Упражнение «бабочки». Ходьба по кругу, вытягивая носочки, пятки вместе, носки врозь. Легкий бег по кругу лицом, затем спиной. Боковой галоп, к правой, затем к левой ноге. Прыжки на двух ногах с продвижением, через предмет. Подскоки. Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

##### 2. Основная часть.

##### 1) Весёлый тренинг:

1. Ракета

2. Ножницы

3. Морская звезда

4. Плавание на байдарке

##### 2) Танцевальная:

Постановка историко-бытового танца менуэта или полонеза, используются все освоенные элементы.

##### 3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «Танец огня»

2. «Сад»

### 3. Игра «Первая потеря» (актерское мастерство).

#### **Апрель:**

Разминка – повороты и вращение головы. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках (руки на талии) на полу пальцах (руки в стороне, делают взмахи). Поочередно (правой, затем левой) вращаем прямой рукой от плеча (уплываем от акул). Кисти рук кладем на плечи и делаем вращательные движения, поднимая плечи, в одну и другую сторону. Повороты корпуса. Наклоны корпуса от талии в правую и левую стороны. Упражнение «бабочки и сова». Ходьба по кругу, вытягивая носочки, пятки вместе, носки врозь. Ходьба по кругу в полном приседе, на невысоких полу пальцах. Бег по кругу, стараясь достать пятками ягодичы. Подскоки. Прыжки с продвижением на одной ноге, на правой, затем на левой. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

#### 2. Основная часть.

##### 1) Весёлый тренинг:

1. Морская звезда
2. Плавание на байдарке
3. Гусеница
4. Экскаватор

##### 2) Танцевальная:

Повторение всех выученных элементов классического танца. Особое внимание уделяется постановке рук, разучивается первая и вторая форма port de bras. Разучиваются новые элементы в адаптированном, упрощенном варианте: balance, pas de bourree, pas chasse. Постановка танца.<sup>1</sup>

#### 3. Заключительная.

Танцевальные игры:

1. «Оркестр»
2. Танец-импровизация
3. Игра «Мы не скажем, но покажем» (актерское мастерство).

---

<sup>1</sup> Жанр и сложность постановки будут определяться количественным составом и уровнем усвоения пройденного материала.