

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Никольского района Пензенской области

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБУ ДО «Дом детского творчества»  
Никольского района  
Храбкова И.В.  
приказ № 25-ОД  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по реализации модуля  
**«Танцы, игры, упражнения-для красивого  
движения»**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**«Маленькая дверь в большой мир»**  
на 2023-2024 учебный год

*Педагог дополнительного образования*

**Пинимасова Наталья Ильдаровна**

Данная программа «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» разработана в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности.

По данной рабочей программе осуществляется следующий объем работы: продолжительность учебного часа у учащихся дошкольного возраста - 30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю по одному учебному часу, что составляет 72 учебных часа.

Аттестация проводится по результатам усвоенного материала, может частично иметь форму устного опроса, однако основным критерием является физическая кондиция, правильное исполнение движений, самостоятельно исполнять разученные танцы.

Согласно Положению об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО «Дом детского творчества» Никольского района Пензенской области занятия по данной программе могут проводиться дистанционно.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планами программным материалом, с использованием электронных образовательных ресурсов.

Целью программы является: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, развитие интереса к занятиям хореографией.

*Образовательными задачами* являются: формирование танцевальных знаний, умений и навыков, овладение основами хореографического мастерства.

*Развивающие задачи:* развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе, выявление и развитие интересов, желаний, склонностей и способностей ребёнка; корректировка физического развития средствами занятий физической подготовкой, развитие осмысленного восприятия движений; обучение умению слушать музыку: классическую, народную, эстрадную, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

*Воспитательные задачи:* создание атмосферы соревнования, вызов желания одержать победу над собой, создание дружественной среды вокруг самоопределяющей личности, чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

*Задачи укрепления здоровья:* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Содержание занятий для учащихся первого года обучения  
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе  
«Танцы, игры, упражнения для красивого движения»

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

В основу обучения положено игровое начало, основной принцип: «от простого к сложному», игра на занятии становится не наградой или отдыхом, а это труд, возникающий на почве игры. Включает: комплекс ОФП, танцевальные игры, ритмические упражнения, лечебно-профилактический танец, элементы народного танца, элементы классического танца, постановочную работу.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание			Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	воспитательная работа		
09	1	Вводное Техника безопасности на занятиях хореографией	Правила поведения на занятиях хореографией			1	Открытые и зачётные занятия Контроль исполнения упражнений
	2	Ритмические упражнения		Игроритмика. Общеразвивающие упражнения. Различия динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру.		1	Наблюден. показ группой
	3	ЛПТ		Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).		1	Практическо-игровые задания
	4	ОФП		Упражнения для формирования осанки.		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Музыкальные игры		«Оркестр и дирижёр» Выбор муз. Инструментов; имитация игры на них. Выбор муз		1	Практическо-игровые задания

				композиции.			
	4	Элементы народного танца		Исходные позиции рук с игровыми элементами и движениями в народном хар-ре		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	ОФП		Укрепление мышц стопы, живота и спины.		1	Контроль исполнения упражнений
	7	Ритмические упражнения		Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру.		1	Практическо-игровые задания
	8	Элементы классического танца		Апломб. Изучение постановки корпуса. Движения для закрепления ровной спины.		1	Практические задания
	9	Постановочная работа		«Зайчата». Изучение выхода и Фигуры №1 расстановка по рисунку танца		1	Практические задания
10	1	Ритмические упражнения		Музыкально-ритмические игры на определение динамики музыкального произведения;		1	Практическо-игровые задания
	2	ЛПТ		Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях		1	Контроль исполнения упражнений
	3	ОФП		Упражнения на растягивание и расслабление		1	Контроль исполнения упражнений
	4	Музыкальные игры		«Запомни мелодию». Прослушивание и повторение		1	Практическо-игровые задания

			мелодий.			
	5	ОФП	Понятие выворотность, растяжка. Комплекс упражнений на растяжку.		1	Контроль исполнения упражнений
	6	Ритмические упражнения	Упражнения с превращениями		1	Практическо-игровые задания
	7	Элементы народного танца	Изучение положений рук и их применение в комбинациях.		1	Практические задания, контроль выполнения
	8	ОФП	Прыжки. Комплекс упражнений направленный на развитие прыгучести		1	Контроль исполнения упражнений
	9	Элементы классического танца	Изучение позиций рук в классическом танце посредством выполнения движений рук в комплексе упражнений классического танца. Освоение упражнений для развития техники танца: а) позиции ног: I, II, III, IV, V; позиции рук: подготовительная, I, II, III;	Посвящ. в Ростисл.	1	Практические задания
11	1	Постановочная работа	«Зайчата» Изуч. Ф2 и Ф3		1	Практические задания
	2	ОФП	Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Ритмические упражнения	Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).		1	Практическо-игровые задания
	4	Музыкальные игры	Закрепление пройденного, изучение, «Прилипала»		1	Практическо-игровые задания
	5	ОФП	Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений

	6	Элементы народного танца		Исполнение к-са упражнений с закреплением исходной позиции рук и изучение Iи II позиций рук.	Утренни к ко Дню матери	1	Практические задания, контроль выполнения
	7	ОФП		Упражнения на растягивание и расслабление	День матери	1	Контроль исполнения упражнений
12	1	Ритмические упражнения		Упражнения для развития чувства ритма		1	Практическо-игровые задания
	2	Музыкальные игры		Игровая разминка, имитация движ. птиц, игра «Попрыгунчики-воробушки»		1	Практическо-игровые задания
	3	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
	4	Элементы народного танца		Изучение и закрепление исходных позиций ног в ходе занятия		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	Ритмические упражнения		Упражнения в движении		1	Практическо-игровые задания
	6	Элементы классического танца		Маршевые и танцевальные шаги в комбинациях		1	Практические задания
	7	ОФП		Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	8	Постановочная работа		«Зайчата» изучение Ф4 и финальной части		1	Аттестация Промежут.
01	1	Музыкальные игры		Игры на определение динамики музыкального произведения «Нитка – иголка»	Зимние забавы	1	Практическо-игровые задания
	2	Ритмические упражнения		Игроритмика Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.		1	Практическо-игровые задания
	3	Элементы		Закрепление		1	Практические

		народного танца		материала с закреплением позиций ног и изучение III позиции			задания, контроль выполнения
	4	ОФП		Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	5	ЛПТ		Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях Упражнения для расслабления мышц		1	Практическо-игровые задания
	6	Элементы классического танца		Элементы классического тренажа лицом к станку, закрепление апломб, перегибание корпуса назад и в сторону;подъём на полупальцы		1	Практические задания
	7	Постановочная работа		«Песенка крокодила Гены» изучение Выхода и Ф1		1	Практические задания
	8	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
02	1	Элементы классического танца		Марш и танцевальные шаги. Исполнение по кругу и в диагонали в к-се упражнений		1	Практические задания
	2	Ритмические упражнения		Игроритмика. Закрепление пройденного материала		1	Практическо-игровые задания
	3	Музыкальные игры		Игры для развития ритма и музыкального слуха, «Лиса и зайцы»		1	Практическо-игровые задания
	4	ОФП		Упражнения для совершенствования		1	Контроль исполнения

			координации			упражнений
	5	Ритмические упражнения	Упражнения для развития чувства ритма		1	Показ, наблюдение
	6	Элементы народного танца	Положения и движения ног: - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. Положения и движения рук: - «Лодочка» (положение рук в паре).		1	Практические задания, контроль выполнения
	7	ЛПТ	Упражнения для формирования и закрепления осанки		1	Практическо-игровые задания
03	1	Ритмические упражнения	Музыкально-ритмические игры для развития ритма и музыкального слуха;		1	Практическо-игровые задания
	2	Элементы классического танца	прыжки (sotte) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях; упражнения для развития прыгучести		1	Практические задания
	3	Постановочная работа	«Песенка крокодила Гены» изучений комбинаций Ф2 и Ф3		1	Практические задания
	4	ОФП	Упражнения на растягивание и расслабление		1	Контроль исполнения упражнений
	5	Музыкальные игры	Учимся работать с реквизитом «Передать шляпу»		1	Практическо-игровые задания
	6	Элементы народного танца	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием		1	Практические задания, контроль выполнения



				народной музыкальной подборки с закреплением позиций ног			
	7	ЛПТ		Упражнения для профилактики плоскостопия		1	Практическо-игровые задания
	8	Элементы классического танца		Переводы рук из позиции в позицию, комбинации с переводами рук	Для мам и бабушек	1	Практические задания
04	1	Постановочная работа		«Песенка крокодила Гены» изуч. Финала		1	Практические задания
	2	ОФП		Упражнения для формирования осанки		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Музыкальные игры		Танцевально-игровые движения в парах и группах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнеров в движении «Автомобили»		1	Практическо-игровые задания
	4	Элементы народного танца		Комбинации хореографических упражнений в народном характере		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	Ритмические упражнения		Игроритмика повторение пройденного материала		1	Практическо-игровые задания
	6	Элементы классического танца		Упражнения для развития прыгучести: «стульчик», трамплинные по позициям, подгиб под себя, подскоки		1	Практические задания
	7	ЛПТ		Мимическая разминка, закрепляем гимнастику для глаз		1	Практическо-игровые задания
	8	Постановочная работа		«Весёлая полька» изучение Выхода и Ф1 и Ф2		1	Практические задания

	9	Музыкальные игры		Танцевально-игровые движения в парах и группах, «Цапля и лягушки»			Практическо-игровые задания
05	1	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
	2	Ритмические упражнения		хлопки в ритмическом рисунке, для развития ритма и музыкального слуха;		1	Практическо-игровые задания
	3	Постановочная работа		«Весёлая полька» Изучение Финала		1	Практические задания
	4	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
	5	Элементы народного танца		Комбинации хореографических упражнений.		1	Практические задания, контроль выполнения
	6	ЛПТ		Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль», «лодочка», «цепочка». Дыхательная гимнастика: на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.		1	Практическо-игровые задания
	7	Элементы классического танца		Изучение элементов тренажа лицом к станку (апломб, перегибы) и на середине зала	Аттестация	1	тестирование
итого						72	

Содержание занятий для учащихся второго года обучения  
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе  
«Танцы, игры, упражнения для красивого движения»

мес	№ занятия	Тема занятия	Содержание			Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	воспитательная работа		
09	1	Вводное Техника безопасности на занятиях хореографией	Правила поведения на занятиях хореографией			1	Контроль исполнения упражнений Открытые и зачётные занятия
	2	Ритмические упражнения		Игроритмика. Изображение различных животных в движении «Путешествие в зоопарк»		1	Практическо-игровые задания
	3	ЛПТ		Строевые упражнения. Построение в шеренгу и по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).		1	Практическо-игровые задания
	4	ОФП		Упражнения для формирования осанки, на укрепление мышц стопы, живота и спины		1	Контроль исполнения упражнений
	5	Танцевальные игры		Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на ребре стопы «Мишка косялапый», с высоким подъемом колена «цапля», волнообразные движения рук, игра «Танец морских волн»		1	Практическо-игровые задания

	6	Элементы народного танца		Партерный тренаж с сокращённым подъёмом в русском хар-ре		1	Практические задания, контроль выполнения
	7	Элементы классического танца		Элементы классического тренажа на полу, закрепление осанки, подъёма		1	Практические задания
	8	Постановочная работа		«Русский танец» Выход, Ф1		1	Практические задания
	9	ЛПТ		Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях			Контроль исполнения упражнений
10	1	Ритмические упражнения		Упражнения с превращениями, игроритмика		1	Практическо-игровые задания
	2	ЛПТ		Суставная гимнастика, комплексы упражнений		1	Практическо-игровые задания
	3	ОФП		Упражнения на растягивание и расслабление		1	Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальные игры		Закрепление танцевальных навыков и умений, «Кошка»		1	Практическо-игровые задания
	5	Ритмические упражнения		Упражнения с превращениями		1	Практическо-игровые задания
	6	Элементы народного танца		Элементы народного тренажа на середине, прямой, боковой галопы, подскоки, плясовые движ.		1	Практические задания, контроль выполнения
	7	ОФП		Прыжки Разучивание разминочного комплекса упражнений. Отработка правильного прыжка.		1	Контроль исполнения упражнений
	8	Элементы классического танца		Упражнения по кругу и в линиях. Мой первый вальс-вальсик, «качели»		1	Практические задания

	9	Ритмические упражнения		Ритмическая ходьба с движением рук, средства музыкальной выразительности.		1	Практическо-игровые задания
11	1	Постановочная работа		«Русский танец» Изуч. Ф 2 и Ф3		1	Практические задания
	2	ОФП		Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Танцевальные игры		«Лягушка» - сюжетно ролевая игра.		1	Практическо-игровые задания
	4	Ритмические упражнения		Ритмическая ходьба с движением рук, выразительные средства музыки (лад, темп, ритм)		1	Практическо-игровые задания
	5	Элементы народного танца		Освоение упражнений для развития техники Выполнять упражнения: - ходить бодрым шагом и с высоким подъемом ног; - скакать с ноги на ногу; - легко, свободно выполнять прямой галоп; - пружинящие движения; - в прыжке поочередно выбрасывать ноги вперед; - делать шаг на всей стопе с продвижением вперед и в кружении; выставлять ногу поочередно на носок и на пятку; приставной шаг с приседанием; полуприседание с выставлением ноги на пятку; поскоки; подготовительные		1	Практические задания, контроль выполнения

				упражнения к переменному шагу;			
	6	ОФП		Упражнения на растягивание и расслабление		1	Контроль исполнения упражнений
	7	Ритмические упражнения		Игроритмика Связь музыки и движения. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи		1	Практическо-игровые задания
12	1	Танцевальные игры		Закрепление пройденного материала, игра «Роза»		1	Практическо-игровые задания
	2	Ритмические упражнения		Упражнения под чтение стихотворений, логопедическая аэробика Фигурная маршировка. Приемы построения из одной фигуры в другую.		1	Практическо-игровые задания
	3	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
	4	Элементы народного танца		Партерный тренаж с сокращённым подъёмом вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок; вытягивание с одновременным ударом пяткой опорной ноги (каблучный); вынесение ноги на каблук вперед и в сторону		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	Элементы классического танца		Прыжки. Продолжение изучения разминочного комплекса упражнений для		1	Практические задания

				развития прыгучести.			
	6	ОФП		Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	7	ЛПТ		Суставная гимнастика, комплексы упражнений на месте, в беге и в прыжках		1	Практическо-игровые задания
	8	Постановочная работа		«Русский танец» Изуч. Финальной части	Аттестация Промежут.	1	Практические задания
01	1	Танцевальные игры		Развитие слухового внимания, наблюдательности, речевого слуха, «Танец морских волн»	Зимние забавы	1	Практическо-игровые задания
	2	ОФП		Упражнения для развития силы. Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Элементы классического танца		Освоение упражнений для развития техники тренажа на полу		1	Практические задания
	4	Ритмические упражнения		Игроритмика Понятие о музыкальных темпах. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.		1	Практическо-игровые задания
	5	Элементы народного танца		Движения ног: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце муз-ного такта); простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в		1	Практические задания, контроль выполнения

				стороны (в заниженную 2 позицию). Положения и движения рук: переводы рук из одного положения в другое в хар-ре русского танца.			
	6	ЛПТ		Комплекс упражнений для расслабления мышц, для формирования и закрепления осанки		1	Практическо-игровые задания
	7	Элементы классического танца		Изучение и отработка подъёма на полупальцы releve у станка и на середине		1	Практические задания
	8	Постановочная работа		«Весёлые ребята» Разучивание Выхода и Ф1 танцевальной зарисовки.		1	Практические задания
02	1	ОФП		Упражнения для развития силы. Упражнения для совершенствования координации		1	Контроль исполнения упражнений
	2	Ритмические упражнения		Игроритмика Классификация темпов. Выполнение движений в различных темпах.		1	Практическо-игровые задания
	3	Танцевальные игры		Упражнения и игры на развитие ритма, «Кошка»		1	Практическо-игровые задания
	4	Элементы народного танца		Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	ОФП		Упражнения на растягивание и расслабление		1	Контроль исполнения упражнений
	6	ЛПТ		Закрепление упражнений для		1	Практическо-игровые



				формирования и закрепления осанки			задания
	7	Элементы классического танца		Закрепление relive в комбинации с port-de-bra		1	Практические задания
03	1	Ритмические упражнения		Хлопки в ритмическом рисунке, работа в парах, «ЭХО». Упражнения под чтение стихотворений, логопедическая аэробика		1	Практическо-игровые задания
	2	Постановочная работа		«Весёлые ребята» Изуч. Ф2 и Ф3		1	Практические задания
	3	ОФП		Комплекс упражнений для развития прыгучести. Прыжки «стульчик», «разножка», «мячики»		1	Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальные игры		Содействие развития игровой деятельности над темпом, «Роза», «Паровозик»		1	Практическо-игровые задания
	5	Элементы народного танца		Партерный тренаж с сокращённым подъёмом	Ко Дню 8 марта	1	Практические задания, контроль выполнения
	6	ЛПТ		Упражнения для профилактики плоскостопия		1	Практическо-игровые задания
	7	Элементы классического танца		Элементы тренажа на середине зала шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах - releve; demi-plie с одновременной работой рук.		1	Практические задания
	8	Танцевальные игры		Упражнения на ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое		1	Практическо-игровые задания

				место»; - простейшие построения: линия, колонка.			
04	1	Постановочная работа		«Весёлые ребята» Изучение Ф4 и Финала.		1	Практические задания
	2	ОФП		Комплекс упражнений для формирования осанки		1	Контроль исполнения упражнений
	3	Танцевальные игры		Игры на отработку сильной доли в такте 2/4 «Эхо», «Заводная игрушка»; «Танец морских волн»		1	Практическо- игровые задания
	4	Элементы народного танца		Основные движения народного танца: перескоки: с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной на обе ноги; прыжки: вверх, в длину, с вытянутыми и поджатыми к корпусу ногами, приседания: полуприседания, глубокие		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	Ритмические упражнения		Игроритмика Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.		1	Практическо- игровые задания
	6	Элементы классического танца		Закрепление разминочного комплекса упражнений. Положения и движения ног: demi – plie по 1,2,3 позициям; сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы,		1	Практические задания

				шаги на полуп-х с продвижением вперед и назад.			
	7	Постановочная работа		«Матросский танец» Изуч. Выхода и Ф1		1	Практические задания
	8	ЛПТ		Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия.		1	Практическо-игровые задания
	9	Постановочная работа		«Матросский танец» изуч. Ф2 и Ф3		1	Практические задания
05	1	ОФП		Упражнения для развития силы		1	Контроль исполнения упражнений
	2	Ритмические упражнения		Упражнения под чтение стихотворений, логопедическая аэробика		1	Практическо-игровые задания
	3	Постановочная работа		«Матросский танец» изучение Ф4 и Финала.		1	Практические задания
	4	Элементы народного танца		Основные движ. народного танца: шаги: на всю ступню, на полупальцы, с носка на всю ступню, с пятки на ступню, беглые, шаркающие, скользящие, боковые, переступания на месте		1	Практические задания, контроль выполнения
	5	ЛПТ		Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика		1	Практическо-игровые задания
	6	Ритмические упражнения		игроритмика Развитие чувства ритма. Метроритм, специальные упражнения.		1	Практическо-игровые задания
	7	Элементы классического танца		Элементы тренажа на середине зала, закрепл. пройденного	Аттестация	1	тестирование
итого						72	

