

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ ДОД г. Омска  
ЦДТ «Созвездие»



Д.Н. Жидков

## Программа развивающего курса «Играем, танцуем, растем» (основы эстрадного танца)

Продолжительность обучения - 1 года. Возраст – 4-6 лет.  
Новая редакция.

**Составила:** Косогова Светлана  
Георгиевна, педагог дополнительного  
образования, руководитель ансамбля  
эстрадного танца «Stepbystep» БОУ  
ДОД  
г. Омска ЦДТ «Созвездие»

**Консультант по разработке:**  
Пимкина С.Н., старший методист  
БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие».

Принята на методическом совете  
БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие»  
«   » \_\_\_\_\_ 20    г., протокол №

## Содержание

1	Пояснительная записка	3-5
	Актуальность	3
	Тип программы	3
	Цель программы	3
	Разделы программы	3
	Организация обучения	3
	Правила приема	4
	Содержание обучения	4
	Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы	5
	Методические рекомендации	5
	Работа с родителями	5
2	Учебно-тематический план. Содержание тем.	7
3	Литература. Перечень приложений.	8
4	Приложения	9

## **Пояснительная записка.**

**Актуальность.** Сегодня, как никогда, очень остро ощущается социальный заказ на обучение детей эстрадным танцам: интерес к красоте исполнения эстрадных танцев, их зрелищности; значению занятий для физического, эстетического, музыкального развития, умение владеть своим телом, укрепление нервной и дыхательной системы, поддержание мышц в тонусе. Занятия танцами дают умственную и физическую нагрузку, совершенствуется координация движений, развивается чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность, улучшается осанка, повышается выносливость, что благоприятно сказывается на организме в целом, его оздоровлении.

Современный эстрадный танец очень многопланов, его отличает разностильность и многожанровость. Дети, танцуя в коллективе, учатся помогать друг другу, общаться, учатся думать вместе и отдельно, развивают эстетический вкус. Благодаря танцевальной деятельности, развиваются личностные положительные качества, дети становятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность и творческое воображение.

### **Тип программы:**

- по функциональному назначению: развивающая,
- по уровню подготовленности обучающихся: подготовительного уровня,
- по тематической направленности: одной тематической направленности,
- по возрастному предназначению: для детей дошкольного возраста,
- по половому предназначению: смешанного предназначения,
- по срокам реализации: краткосрочная,
- художественно-эстетической направленности (изучение основ хореографического искусства).
- по степени авторства: модифицированная (в основе программы базовая программа по хореографии, программа Косогова С.Г. «В ритме танца» (Основы эстрадного танца).

**Новизна.** В программе гармонично сочетаются занятия по физическому совершенствованию детей, его образного мышления, развитию чувства ритма, координации движений через игровую деятельность. Распределение количества часов по разделам обосновано личным опытом педагога, составлено с учетом возрастных особенностей обучающихся и конкретных условий организации образовательного процесса. Количество часов по темам определяется целесообразностью в общем контексте программы.

**Цель программы:** формирование элементарной танцевальной культуры, развитие двигательных систем у дошкольников.

### **Педагогические задачи:**

- формировать элементарные танцевальные навыки,
- развивать гибкость, устойчивость, координацию, ритмичность, музыкальность, танцевальную память, артистичность и эмоциональную выразительность,
- мотивировать на здоровый образ жизни,
- обучать здоровьесберегающим технологиям (правильное питание, гигиена, режим, профилактика плоскостопия, нарушение осанки).

### **В основе программы принципы:**

От простого к сложному, систематичность и последовательность, доступность содержания в соответствии с возрастными особенностями, эмоциональная насыщенность деятельности, здоровьесбережения.

### **Разделы программы:**

1. «Основы музыкально-ритмического воспитания» (8 часов).
2. «Основы хореографии» (118 часов).

## **Организация обучения**

Программа рассчитана на 1 года обучения детей 4 -6 лет (до 12 человек в группе).  
2 раза в неделю по 2 часа (с октября по май).  
Всего часов – 128 часов.

**Форма организации обучения:** групповая, работа в микро группах.

**Правила приема:** принимаются все желающие в соответствии с возрастом. При приеме предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья (допуск к занятиям), заявление от родителей, копия свидетельства о рождении.

#### **Содержание обучения.**

**Содержание.** Изучаются разделы программы: «Основы музыкально-ритмического воспитания», «Основы хореографии». Обучающиеся учатся слушать музыку, двигаться в соответствии с музыкальным ритмом, исполнять простейшие танцевальные комбинации, ориентироваться в зале. Доминируют практические тренировки с элементами, ОФП, игрового стрейчинга на каждом занятии. В процессе занятий дети приобретают хорошую осанку, пластичность движений, умение легко и красиво двигаться под музыку; развивается координация движений, память, внимание. Даются упражнения на развитие гибкости и координации, умения подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно.

Обучение по разделу «Основы музыкально-ритмического воспитания» знакомит обучающихся с основными музыкальными терминами понятиями, дети получают представление о характере и особенностях танцевальной музыки, разучат перестроения по залу под различную музыку.

В рамках раздела «Основы хореографии» обучающиеся знакомятся с позициями и движениями ног в танце позициями рук, познакомятся с понятиями «плие», «релеве», видами прыжков, получают представление о танцевальных движениях, разучат основные комбинации детских танцев в соответствии с репертуаром.

**Для обучения применяются современных образовательные технологии:** игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, информационные технологии.

**Формы занятий:** подвижные игры, практическая работа (репетиция), беседы, посещение концертных выступлений других коллективов).

**Мониторинг качества образования. Виды контроля:** Текущий (опрос по терминам, выполнение и комментирование танцевальных композиций во время занятия), открытые занятия для родителей.

По окончании обучения будут знать, будут уметь:

ТБ, правила поведения на занятиях.

#### **По разделу «Основы музыкально-ритмического воспитания»:**

<b>будут знать</b>	<b>будут уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Термины и понятия: темп (медленный, умеренный, быстрый), ритм, громкость, жанр, музыкальная фраза,</li><li>- характер и особенности танцевальной музыки, начало и конец музыкального отрывка,</li><li>- жанры: марш, танец, песня,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимать и осознанно использовать в речи термины и понятия: темп, жанр, музыкальная фраза, характер и особенности танцевальной музыки, начало и конец музыкального отрывка,</li><li>- двигаться в соответствии с характером и темпом музыки (медленно, быстро). Начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы,</li><li>- различать музыкальные жанры: марш, танец, песня</li></ul>

#### **По разделу «Основы хореографии»:**

<b>будут знать</b>	<b>будут уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- термин и понятия: позиции ног (2, 3, 4, 6), «плие» (приседание), «релеве» (поднимание на полупальцы); позиции рук (1, 2, 3 позиции, положение рук на талии), партерный экзерсис (понятия положение сидя, лежа, упор); виды прыжков (трамплинные, разножка, поджатые,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- соотносить термины и танцевальные действия,</li><li>- двигаться в соответствии с музыкой; ориентироваться в зале;</li><li>- исполнять движения со слитной координацией рук, ног и корпуса;</li></ul>

<p>лягушка), танцевальные движения (различные виды шагов: беговой шаг, приставной шаг; подскоки: легкие прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну; разножка, боковой галоп, шассе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как ориентироваться в зале;</li> <li>- упражнения для развития мышц тела (наклоны, скручивания, повороты), на пресс и силу спины, упражнения на развитие силы ног, гибкости, равновесия</li> <li>- комбинации детских танцев и их названия в соответствии с репертуаром (прил. №1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять прыжки, упражнения для развития мышц тела (наклоны, скручивания, повороты); на пресс и силу спины, упражнения на развитие силы ног, гибкости, равновесия,</li> <li>- исполнять комбинации детских танцев в соответствии с репертуаром;</li> </ul>
---	--

По окончании обучения выпускники получают свидетельство о дополнительном образовании оригинального образца и могут продолжить обучение по программе Косоговой С.Г. «В ритме танца».

#### **Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы.**

Учебный класс для занятий, оборудованный зеркалами, гимнастические коврики  
Технические средства (аудио, видео аппаратура, CD/DVD/FLASH носители).

Материальная база коллектива создается за счет добровольной родительской и спонсорской помощи (приобретение технических средств, необходимых для проведения занятий).

#### **Методические рекомендации.**

В дошкольном возрасте ребенок проживает период развития, характеризующийся определенными шагами навстречу общечеловеческим ценностям и новым возможностям познавать мир. Учитывая возрастные особенности детей 4-6 лет, необходимо планировать обучение, используя игровые формы занятий (игровой стретчинг, подвижные и музыкальные игры). Создавая ситуацию игры, в работе с детьми дошкольного возраста, на репетициях, и при исполнении танцев, не минуем залог детского сотворчества. В условиях игры они знакомятся с языком сценического танца.

Необходимо так же чередовать виды работы, помня о потребности детей дошкольного возраста, в частой смене движения и о трудности для них статистических положений. Для детей дошкольного возраста, занимающихся в хореографическом коллективе, одной из первых трудностей является правильная ориентировка в пространстве. Задачи эти решаются в первых танцевальных постановках. Танец состоит из очень простых движений, которые разучиваются детьми на занятиях. Довольно разнообразный рисунок танца очень полезен детям – он требует внимательного отношения к перестроениям.

Уровень качества ЗУН обучающиеся демонстрируют в ходе текущего и итогового (по окончании обучения) контроля в формах наиболее приемлемых для дошкольников (игровых, тестирование).

Для организации диагностики должен быть разработан пакет диагностических материалов личностного развития обучающихся, мониторинга качества результатов обучения.

Диагностику желательно проводить совместно с психологом (анализ результатов). *Входящая диагностика* - в начале обучения и включает диагностику интересов, уровень знаний по предмету, мотивации на ЗОЖ. *Текущая диагностика* проводится в течение обучения, *включает*: изучение уровня специальных навыков и личностных особенностей. *Итоговая диагностика* проводится в конце обучения. Для наиболее успешной реализации программы педагогу необходимо создать соответствующую развивающую среду. Важна так же спокойная, доброжелательная атмосфера, в которой могут наилучшим образом проявляться способности детей.

#### **Работа с родителями.**

**Цель работы:** создание условий для успешной реализации образовательной программы через привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к соучастию в образовательной деятельности творческого объединения.

#### **Задачи:**

1. Актуализация потребностей родителей в образовании собственного ребенка.
2. Педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательные услуги в учреждении дополнительного образования.

**Принципы работы с родителями:** доверия, диалога, партнерства, учета интересов родителей, добровольности.

**Информационное обеспечение.** Педагог информирует родителей (законных представителей) о возможности ознакомиться с Уставом, локальными актами, публичным отчетом Учреждения (правами и обязанностями участников образовательного процесса) на информационном портале центра, сайте учреждения, информационных стендах.

**Формы работы с родителями:**

- оформление отношений (заявление или договор) образовательного учреждения, обучающихся и (или) родителей (законных представителей);
  - родительские собрания (организационное, итоговое), тематические консультации, педагогические беседы с родителями;
  - коллективные творческие дела объединения (дни именинника, итоговый отчетный праздник творческого объединения, помощь в организации массовых дел, выездных мероприятиях объединения),
  - участие родителей в праздниках выпускников (вручение свидетельств, вручение благодарственных писем родителям за сотрудничество),
- Материальная база творческого объединения формируется за счет добровольной родительской помощи.

### Учебно-тематический план.

№	Тема	теор.	прак.	всего
1	Введение в программу		2	2
	<b>Раздел «Основы музыкально-ритмического воспитания» (8 часов)</b>			
2	Музыкально-ритмическая подготовка	1	5	6
3	Музыкальный жанр		2	2
	<b>Раздел «Основы хореографии» (118 часов)</b>			
4	Танцевальная азбука	2	62	64
5	Детский эстрадный танец	2	48	50
6	Итоговое занятие		4	4
	Итого часов	5	123	128

### Содержание тем.

#### **Тема № 1. Введение в программу (2 часа).**

*Практическая работа:* Цель и задачи программы, правила ТБ, поведения при ЧС, ПДД, санитарно-гигиенических требования. Первичное собеседование (общие сведения о ребенке, его интересах) (прил. № 2); отслеживание уровня физической подготовки и танцевальных умений (прил. № 4).

#### **Тема № 2. Музыкально-ритмическая подготовка (6 часов).**

Общее представление о системе движений под музыку.

*Практическая работа:* Игры «Займи домик», «Карусель». Упражнения на движения в характере и темпе музыки (медленно, быстро), начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

#### **Тема № 3. Музыкальный жанр (2 часа).**

*Практическая работа:* слушание музыки и определение музыкального жанра: марш, танец, песня, характера разных жанров. Построения и перестроения в зале под различную музыку.

#### **Тема № 4. Танцевальная азбука (64 часа).**

Позиции ног (2, 3, 4, 6), положения и движения ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы). Позиции рук (1, 2, 3 позиции, положение рук на талии.) Правильная постановка корпуса, координация движений, ориентирование в зале. Понятия «плие», «релеве». Виды прыжков (поджатые, лягушка). Подскоки, галоп.

*Практическая работа:* Игры «Тряпичная кукла», «Цапли и лягушки», «Паровозик». Упражнения для развития мышц тела (наклоны, скручивания, повороты), прыжки, комплекс упражнений на пресс и силу спины, упражнения на развитие силы ног, гибкости, равновесия, развитие выносливости. Упражнения на постановку корпуса, координацию движений, ориентирование в зале, прыжки: трамплинные, разножка, поджатые, лягушка, подскоки; галоп. Партерный экзерсис.

#### **Тема № 5. «Детский эстрадный танец» (50 часов).**

Понятие «эстрадного танца». Детский танец (игровой сюжет, танцы с предметами, эмоциональная выразительность, тематика в соответствии с возрастом). Характер танцевальных движений, танцевальные связки.

*Практическая работа:* Разучивание танцевальных элементов (различные виды шагов: беговой шаг, приставной шаг; подскоки: легкие прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну; разножка, боковой галоп, шассе). Разучивание танцевальных комбинаций детских танцев в соответствии с репертуаром. Участие в открытых занятиях, просмотр видеоматериалов и анализ своих выступлений.

#### **Тема №6. «Итоговое занятие» (4 часа).**

*Практическая работа:* Зачет по терминологии. Показательные выступления для родителей. Диагностика танцевальных способностей обучающихся.

## Литература

1. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – Москва: «Эксмо-пресс», 2008.
2. Волков И.П. Учим творчеству. – Москва: «Педагогика», 2002.
3. Ворожищева Н.Н. Диагностика учения, воспитания и развития школьников: Методическое пособие. - Омск, 2000.
4. Ворожищева Н.Н. Методические приемы активизации образовательного процесса: Методическое пособие. - Омск: ОмГПУ, 2001.
5. Геленжи А.А. Танцуем джайв и рок-н-ролл. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010.
6. Ланская А. Книга психологических тестов. – Москва: «Мир книги», 2011.
7. Лебедева Н.Н. Нравственные качества личности: Учебно – методические рекомендации. – Омск: Изд-во «Лео», 2004
8. Лифиц И.В. Ритмика. – Москва: «Академия», 2008.
9. Льюис Д. Тренинг эффективного общения - М.,2002.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2008.
11. Полтяков С.С. Основы современного танца. - Ростов – на – Дону: «Феникс», 2012.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие в 2 кн. Кн.1 Система работы психолога с детьми разного возраста. – М.: Изд – во «ВЛАДОС»– Пресс», 2002.
13. Сластин В.А. «Психология и педагогика» - М., 2001.
14. Хромова С.А. Игровые уроки общения для детей - М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», 2007.
15. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. - СПб.,2002.

## Интернет-ресурсы.

1. <http://www.horeograf.com/>
2. <http://ballroom.ru/>.
3. <http://dancehelp.ru/>
4. <http://www.ftsr.ru/>
5. <http://www.balletacademy.ru/>
6. <http://www.worlddancesport.org/>

## Литература для обучающихся.

1. Беликова А.Н. Детские балльные танцы. – Москва: «Педагогика», 2012.
2. Ботгомер Пол «Учимся танцевать». Москва: «Эксмо-пресс», 2011.
3. Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам».- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.
4. Ланская А. «Книга психологических тестов». – Москва: «Мир книги», 2011.

## Здоровый образ жизни.

1. Александровская Э.М., Гильяшева И.Н. Психогимнастика детей и подростков. – М., 1993.
2. Казанцева Н.А. Будем здоровы! – Красноярск, 2002.
3. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Минск,1998.
4. Мосеева О.Н., Тараданова И.И. социально – психологические тренинги. – М., 1998.

## Перечень приложений

1. Примерный репертуар
2. Анкета для родителей
3. Итоговый вопросник.



**Примерный репертуар**

**1 год обучения**

1. котята (танцевальные комбинации),
2. танец с игрушками (танцевальные комбинации)

**Анкета для родителей**

1. ФИО ребёнка, дата рождения

---



---

2. Мать: ФИО, дата рождения, образование, место работы

---



---

3. Отец: ФИО, дата рождения, образование, место работы

---

4. Какой по счёту ребёнок в семье

---

5. Какие болезни, травмы перенёс ребёнок, хронические заболевания

---

6. Кто принимает участие в воспитании ребёнка: мама, папа, старшие братья, сёстры, бабушка, дедушка, другие

---

7. Какие навыки самостоятельности сформированы у ребёнка: помогает ли по дому, убирает игрушки, одевается - раздевается сам, самостоятельно развлекает себя

8. Умеет прыгать на двух ногах \_\_\_\_\_, на одной ноге \_\_\_\_\_, перепрыгивать с ноги на ногу \_\_\_\_\_

9. Сенсорное восприятие: знает правую и левую сторону \_\_\_\_\_, различает направления вперед, назад, поворот \_\_\_\_\_, различает предметы по размеру (большой - маленький, длинный - короткий, широкий - узкий, высокий - низкий и т.д.) \_\_\_\_\_, по форме (круглый, квадратный, треугольный и т.д.).

10. Особенности личности: самостоятельный - несамостоятельный; терпеливый - нетерпеливый; внимательный - рассеянный; инициативный - неинициативный; спокойный - вспыльчивый; дисциплинированный - недисциплинированный.

11. Проявляет ли повышенный интерес к чему-либо, есть ли увлечения

---

12. Часто ли капризничает? Почему? Как вы реагируете на капризы?

---

13. Знает ли ребёнок свой адрес \_\_\_\_\_, номер телефона \_\_\_\_\_

14. Особенности общения с детьми: включается в игру других детей, играет только с близкими, отказывается от контакта

15. Особенности общения со взрослыми: в контакт вступает легко со всеми, только с близкими

16. Как относится к оценке взрослого: не реагирует вообще, ждёт похвалы

17. Чему, по вашему мнению, ребёнок должен научиться в студии

---



---

**Итоговый вопросник.**

1. Характер музыки в танце котятa .... а) веселая, б) грустная, в) торжественная
2. Релеве-это.... а) приседание, б) растяжка, в) поднимание на полупальцы
3. 6 позиция ног – это ... а) ноги на ширине плеч, б) пятки и носки ног вместе
4. Партерный экзерсис – это ..... а) упражнения стоя, б) упражнения сидя и лежа на полу
5. 1 позиция рук - это...а) положение рук внизу, б) положение рук на уровне диафрагмы, в) положение рук вверх
6. Позиции рук вверх – это... а) 1 позиция, б) 2 позиция, в) 3 позиция
7. 2 позиция ног...а) ноги на расстоянии одной ступни друг от друга, б) пятки и носки ног вместе, в) пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны
8. 2 позиция рук – это а) положение рук внизу, б) руки раскрыты в стороны на уровне диафрагмы, в) положение рук вверх
9. 3 позиция ног...а) ноги на расстоянии одной ступни друг от друга, б) пятки и носки ног вместе, в) пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги.