

# Рабочая программа студии танца.

## Рабочая программа модуль «Ритмопластика».

«Разминка» или «ритмопластика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей и состоит из специальных упражнений для согласования движений с музыкой: ходьба, бег, прыжки, упражнения для пальцев, кистей и рук, плеч, головы и корпуса, партерная гимнастика.

### Группа раннего возраста, дети 2-3 лет.

Дети раннего возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение под музыку доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова), незрелость нервных процессов сказываются на двигательных возможностях детей этого возраста. Движения малышей, их объем и разнообразие невелики и носят подражательный характер.

Приоритетные задачи: воспитание потребности к движению по музыку, развитие слухового внимания, умения осмысленно исполнять выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

### Основное содержание:

#### 1. Разминка (ритмопластика).

- Ходьба шаг на носках, на пятках, спокойный, четкий, мягкий.
- Бег легкий, мелкий на носочках
- Прыжки на 2 ногах в умеренном темпе, к концу года – с продвижением вперед, назад, вокруг себя.
- Притопы удары одной ногой на  $1/4$ , каждого такта, удары двумя ногами попеременно, быстрые и более медленные с высокоподнятым коленом.

### Младшая группа, дети 3-4 лет.

У ребенка этого возраста небольшой опыт танцевально - ритмической деятельности, двигательный аппарат не сформирован, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды. Память неустойчивая, запоминается лучше то, что эмоционально окрашено и интересно. Для лучшего восприятия, запоминания и воспроизведения материала, движения даются в образной интерпретации.

### Основное содержание:

#### Разминка (ритмопластика).

- Ходьба шаг с вытянутым носком, на носках, на пятках, спокойный, четкий, мягкий.
- Бег легкий, мелкий на носочках
- Прыжки на 2 ногах в умеренном темпе, к концу года – с продвижением вперед, назад, вокруг себя, в сочетании с бегом.
- Притопы удары одной ногой на  $1/4$ ,  $1/8$ , каждого такта, удары 2 ногами попеременно, быстрые и более медленные с высоко поднятым коленом.

- Упражнения для рук  
сжатие пальцев в кулачок, круговые движения кистями, предплечьями, плечами, взмахи руками вперед, в стороны, поднимание и опускание плеч в разных темпах.
- Упражнения для головы  
наклоны вперед, в стороны, повороты вправо, влево, вытягивание шеи вперед.
- Упражнения для корпуса  
наклоны в стороны, вперед, упр-е «деревце»: макушка тянется вверх.

Примечание: все композиции и упражнения исполняются по показу взрослого.

Показатели успешности: в этом возрасте также являются

- Интерес к движению под музыку
- Выразительность движений
- Умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ.
- Разнообразие выполняемых движений, соответствие темпу, ритму, форме музыкального произведения.

#### **Средняя группа, дети 4-5 лет.**

Дети этого возраста физически более крепкие, их внимание устойчивее, они могут соединить движения в последовательный ряд, движения приобретают очерченный стиль, откликаются на разно- характерные образы, чувствуют смену темпа и настроения, но ритмический рисунок вызывает затруднение.

Приоритетные задачи: на основе имеющегося опыта воспитывать самостоятельность в исполнении, побуждать к творчеству.

К ранее разученным движениям добавляются следующие:

- Ходьба шаг с вытянутым носком, на носках ( подтянутые колени), на пятках ( прямая спина), спокойный, четкий, мягкий.
- Бег легкий, мелкий на носочках, с захлестыванием голени назад, носок стопы вытянут
- Прыжки на 2 ногах в разном темпе с разной амплитудой: высокие, низкие – быстрые, на 1-й ноге.
- Притопы удары одной ногой на 1/4, 1/8, каждого такта, сочетание 3 удара – пауза, с разворотом носка в стороны.
- Упражнения для рук  
сжатие пальцев в кулачок, круговые движения кистями, предплечьями к себе - от себя, плечами вперед-назад, плавные взмахи руками вперед, в стороны, поднимание и опускание плеч в разных темпах вместе и поочередно.
- Упражнения для головы  
наклоны вперед, в стороны, повороты вправо, влево в разных темпах, полукруговые движения головой, вытягивание шеи вперед « гуси - индюки».
- Упражнения для корпуса  
наклоны в стороны, вперед, вытягивание

корпуса вправо-влево ( отодвигаем стену),  
движения нижней части корпуса в стороны .

- Партерная гимнастика  
упражнения для стоп круговые и плоскостные,  
колен, бедер,  
сидя на полу; для корпуса – выгибание спины  
вверх-вниз (на коленях); сидя и лежа – скручивание  
и раскручивание корпуса, наклоны с вытянутыми  
в стороны ногами (растяжка).

### **Старшая группа, дети 5 - 6 лет.**

Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У него хорошая координация в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности.

#### **Основное содержание:**

##### **1. Разминка (ритмопластика).**

- Ходьба различные виды шагов исполняются со сменой темпа, характера, направления движений: по кругу, колонной, шеренгой, «звездочкой», «змейкой», в паре и по одному.
- Бег легкий, мелкий на носочках, с захлестыванием голени назад, носок стопы вытянут, с высокими коленями, с выбросом носка вперед.
- Прыжки на 2 ногах в разном темпе с разной амплитудой: высокие, низкие – быстрые, на 1 ноге, с выбросом носка вперед, в стороны, назад, с акцентом вверх, с продвижением вперед, назад, в стороны, вокруг себя.
- Притопы удары одной ногой на 1/4, 1/8, каждого такта, сочетание 3 удара – пауза, с разворотом носка в стороны, 3-е притопы.
- Упражнения для рук  
сжатие пальцев в кулачок, круговые движения кистями, предплечьями к себе - от себя, плечами вперед-назад, плавные взмахи руками вперед, в стороны, поднятие и опускание плеч в разных темпах вместе и поочередно.
- Упражнения для головы  
наклоны вперед, в стороны, повороты вправо, влево в разных темпах, полукруговые движения головой, вытягивание шеи вперед « гуси - индюки», «листочка».
- Упражнения для корпуса  
наклоны в стороны, вперед, вытягивание корпуса вправо- влево ( отодвигаем стену), движения нижней части корпуса в стороны, круговые вращения корпуса вправо-влево, закручивание корпуса вокруг себя «винтик».
- Партерная гимнастика  
упражнения для стоп круговые и плоскостные,  
колен, бедер, сидя на полу;  
для корпуса – выгибание спины вверх-вниз  
( на коленях);

сидя и лежа – скручивание и раскручивание корпуса, наклоны с вытянутыми в стороны ногами (растяжка), массаж стоп, поднятие ног со скрещиванием, удержание на «45 градусах».

### **Подготовительная группа, дети 6 - 7 лет.**

В этом возрасте дети могут самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции образно, выразительно, в соответствии с темпом, характером и стилем музыкального произведения, импровизировать под предлагаемую музыку.

Основное содержание:

#### **1. Разминка (ритмопластика):**

- **Ходьба** различные виды шагов исполняются со сменой темпа, характера, направления движений: по кругу, колонной, шеренгой, «звездочкой», «змейкой», в паре и по одному, добавляется работа рук, головы, корпуса.
- **Бег** легкий, мелкий на носочках, с захлестыванием голени назад, носок стопы вытянут, с высокими коленями, с выбросом носка вперед, с ускорением и замедлением, вращением вокруг себя.
- **Прыжки** на 2 ногах в разном темпе с разной амплитудой: высокие, низкие – быстрые, на 1 ноге, с выбросом носка вперед, в стороны, назад, с акцентом вверх, с продвижением вперед назад, в стороны, вокруг себя, с движением рук и головы.
- **Притопы** удары одной ногой на 1/4, 1/8, каждого такта, сочетание 3 удара – пауза, с разворотом носка в стороны, 3-е притопы.
- **Упражнения для рук**  
сжатие пальцев, круговые движения кистями, предплечьями к себе - от себя, плечами вперед-назад и круговые, резкие и плавные взмахи руками вперед, в стороны, вверх, поднятие и опускание плеч в разных темпах вместе и поочередно.
- **Упражнения для головы**  
наклоны вперед, в стороны, повороты вправо, влево в разных темпах, полукруговые движения головой, вытягивание шеи вперед «гуси - индюки», «лисичка» введение в танцевальные элементы.
- **Упражнения для корпуса**  
наклоны в стороны, вперед, вытягивание корпуса вправо-влево (отодвигаем стену), движения нижней части корпуса в стороны, круговые вращения корпуса вправо-влево, закручивание корпуса вокруг себя «винтик».
- **Партерная гимнастика**  
упражнения для стоп круговые и плоскостные, колен, бедер, сидя на полу; для корпуса – выгибание спины вверх-вниз (на коленях); сидя и лежа – скручивание и раскручивание корпуса, наклоны с вытянутыми в стороны ногами (растяжка), массаж стоп, поднятие

ног со скрещиванием, удержание на «45 градусах».

Показатели успешности:

- к концу года дети самостоятельно исполняют репертуар, правильно и выразительно применяют элементы в свободных композициях,
- критически оценивают уровень своих исполнительских возможностей, сопереживают и ценят партнера по совместному творчеству, радуясь за успех другого.
- воспринимают танцевальный материал по словесному описанию.

### **Рабочая программа модуля «Танцевальные элементы и шаги».**

Раздел «Танцевальные элементы и шаги» направлен на освоение танцевальных движений ног и рук различных направлений (современный и народный танец): галоп, шаг менуэта, польки, «косичка» и др., повороты, переходы; упражнения с лентами, мячами, зонтами, платочками, султанчиками и т.д.; ориентацию в пространстве – перестроения и движения в различных направлениях.

### **Группа раннего возраста, дети 2-3 лет.**

- Шаги топающий, высокий.
- Прямой галоп
- Выставление ноги на носок и каблук в ритме 1-1,
- Положения рук: «фонарики», «полочка», «погрозили», «птички большие и маленькие».
- Хлопки ладонь о ладонь: звонкие, мягкие, тихие, веселые.
- Удары: пальчик о пальчик, кулачок о кулачок, по плечам, по коленям, 2 руками вместе и попеременно.
- Упражнения с атрибутами:
  - платочки: качаем, поднимаем, дразнимся, прячемся, стираем, встряхиваем.
  - ленточки: плавно поднимаем вперед, вверх, в стороны 2 руками вместе и попеременно, взмахи вперед-назад.
  - мячи (шары): показываем вправо-влево, от себя – к себе, вертим, качаем над головой.
- Ориентация в пространстве:  
движение по кругу по линии танца.  
враспынную, стайкой и друг за другом.

### **Младшая группа, дети 3-4 лет.**

Танцевальные элементы и шаги.

- Шаги топающий, высокий.
- Прямой галоп
- Выставление ноги на носок и каблук в ритме 1-1, 1-2-3-4(приставить).
- Положения рук: «фонарики», «полочка», «погрозили», «птички большие и маленькие».

- Хлопки ладонь о ладонь: звонкие, мягкие, тихие, веселые.
- Удары: пальчик о пальчик, кулачок о кулачок, по плечам, по коленям, 2 руками вместе и попеременно.
- Упражнения с атрибутами:
  - платочки: качаем, поднимаем, дразнимся, прячемся стираем, выжимаем, встряхиваем.
  - ленточки: плавно поднимаем вперед, вверх, в стороны 2 руками вместе и попеременно, скрещиваем, взмахи вперед-назад в сочетании с ходьбой и бегом.
  - мячи (шары): показываем вправо-влево, от себя – к себе вертим, качаем над головой.
- Ориентация в пространстве:
  - движение по кругу по линии танца и против линии танца,
  - врассыпную, стайкой и друг за другом.

### **Средняя группа, дети 4-5 лет.**

Танцевальные элементы и шаги.

- Шаги топающий, приставной в стороны, вперед-назад, шаг с притопом в различных направлениях.
- Галоп боковой ( во 2 половине года – начало разучивания)
- Выставление ноги на носок и каблук в ритме 1-1, 1-2-3-4(приставить) с одновременным приседанием.
- Полуприседания - « пружинки» с поворотом корпуса вправо-влево.
- Знакомство с позициями ног: 1. 2. 3. 6.
- Пскоки, поочередное выбрасывание ног вперед
- Положения рук: знакомство с 1, 2, 3 и подготовительной позициями.
- Хлопки ладонь о ладонь: звонкие, мягкие, тихие, веселые, с Введением ритмического рисунка: 1-2-3-пауза.
- Удары: пальчик о пальчик, кулачок о кулачок, по плечам, по коленям, 2 руками вместе и попеременно.
- Упражнения с атрибутами:
  - платочки: качаем, поднимаем, дразнимся, прячемся.
  - ленточки: ранее разученным движениям добавляются резкие взмахи вверх с плавным или змеевидным опусканием вниз.
  - мячи (шары): показываем вправо-влево, от себя – к себе вертим, качаем над головой, подбрасываем и ловим.
  - куклы: покачивание у груди и, вытягивая руки в стороны, поглаживание.
- Ориентация в пространстве:
  - движение по кругу по линии танца и против линии танца,
  - врассыпную, «змейкой», в центр – из центра.

### **Старшая группа, дети 5-6 лет.**

## Танцевальные элементы и шаги.

- Шаги топающий, приставной в стороны, вперед-назад, шаг с притопом в различных направлениях, с «пружинкой».
- Галоп боковой соло, в паре, с притопами, с хлопками.
- Выставление ноги на носок и каблук в ритме 1-1, 1-2-3-4(приставить) с одновременным приседанием, вперед и в стороны, добавление движений рук  
«Ковырялочка» прямая (перед собой), народная (в стороны с разворотом колена).
- Закрепление позиций ног: 1. 2. 3. 6.
- Пскоки соло и в паре.
- Положения рук: 1, 2, 3 и подготовительная позиция в сочетании с Приседанием и выставлением ноги на носок.
- Хлопки в паре - ладонь о ладонь: звонкие, мягкие, тихие, веселые, с введением ритмического рисунка: 1-2-3-пауза.
- Упражнения с атрибутами:
  - платочки,
  - ленточки;
  - мячи (шары);
  - куклы;
  - цветы;
  - лошадки;
  - светящиеся палочки, фонарики.
- Ориентация в пространстве:  
движение по кругу по линии танца и против линии танца,  
враспынную, «змейкой», в центр – из центра, «улитка», «звездочка».

### Показатели успешности:

- к концу года дети самостоятельно исполняют репертуар, правильно и выразительно применяют элементы в свободных композициях,
- критически оценивают уровень своих исполнительских возможностей
- желают передавать свой опыт младшим
- умеют организовать игровое общение с другими детьми

### Подготовительная группа, дети 6-7 лет.

Танцевальные элементы и шаги - соединяются в различные комбинации.

- Шаги знакомство с элементами балльных танцев: вальса (малый квадрат), ча-ча-ча (основной шаг, раскрытие вперед-назад), шаг польки, шаг «косичка» линейно и по кругу.
- Галоп боковой соло, в паре, с притопами, с хлопками, вокруг себя.
- «Ковырялочка» прямая (перед собой), народная (в стороны с разворотом колена).
- Повороты: в паре из положения «корзинка», под рукой партнера, на подскоках, на шагах и в беге с продвижением вперед.

- Подскоки соло и в паре.
- Положения рук: 1, 2, 3 и подготовительная позиция в сочетании с приседанием и выставлением ноги на носок.
- Хлопки в паре - ладонь о ладонь: звонкие, мягкие, тихие, веселые, с введением ритмического рисунка: 1-2-3-пауза, крест-накрест.
- Упражнения с атрибутами:
  - шарфы,
  - ленточки на палочках;
  - мячи (шары);
  - зонты;
  - цветы;
  - шляпки;
  - светящиеся палочки, фонарики.
- Ориентация в пространстве:
  - переходы из кругового рисунка танца и наоборот,
  - движение по кругу по линии танца и против линии танца,
  - вращательную в паре, «змейкой», «улиткой», «звездочкой».

### **Рабочая программа модуля «Танцевально-ритмические композиции».**

В разделе «Танцевально - ритмические композиции» представлены образно – танцевальные композиции, имеющие целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

#### **Группа раннего возраста, дети 2-3 лет.**

- **ОСЕНЬ** « Пальчики – ручки »  
« Гуляем – пляшем »  
« Танец с платочками »  
« Птичка »
- **ЗИМА** « Танец с лентами»  
« Маленькая полечка»  
« Неваляшка »  
« Котята»  
« Козлик»  
« Танец со снежками»  
« Шарiki-фонарики»
- **ВЕСНА** « Солнечные зайчики»  
« Курочка с цыплятами »  
« Танец с шарами»  
« Капельки» с платочками  
« Тучка»  
« Веселые зверята»  
« Кораблик»

Примечание: все композиции и упражнения исполняются по показу взрослого.

Показатели успешности:

- Интерес к движению под музыку
- Выразительность движений
- Умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ.

### Младшая группа, дети 3-4 лет.

Танцевально - ритмические композиции:

- ОСЕНЬ « Приседай »  
« Вот идет в огород... »  
« Какой чудесный день»  
« Танец с платочками »  
« Птичка »
- ЗИМА « Танец с лентами»  
« Мы едем, едем, едем»  
« Новогодние игрушки »  
« Котята»  
« Тигрята»  
« Сосульки» с колокольчиками  
« Паровозик из Ромашково»  
« Изумрудный город»
- ВЕСНА « Лили-гном»  
« Детский сад»  
« Танец с шарами»  
« Капельки» с платочками  
« Тучка»  
« Ежики»  
« Хрюшечки»,  
«Барашек»

Примечание: все композиции и упражнения исполняются по показу взрослого.

Показатели успешности: в этом возрасте также являются

- Интерес к движению под музыку
- Выразительность движений
- Умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ.
- Разнообразие выполняемых движений, соответствие темпу, ритму, форме музыкального произведения.

### Средняя группа, дети 4-5 лет.

Танцевально - ритмические композиции:

- ОСЕНЬ « Горошинки» с погремушками  
« Лили - гном»  
« Чунга - чанга»  
« Почемучный возраст»  
« Дорога не тропинка»
- ЗИМА « Бубенцы»  
« Куколки» с лорнетами  
  
« Лунатики» ( « Пузыри») с шариками

« Джайв»

« Чемпион»

« С добрым утром»

« Самолетик»

• ВЕСНА

« Храбрый зайчик»

« Дорожная»

« Тетя-весельчак»

« Пяточка-носочек»

« Танец с салютиками »

« Танец с куклами»

« Озорные игрушки» с игрушками

**Старшая группа, дети 5-6 лет.**

Танцевально - ритмические композиции:

• ОСЕНЬ

« Зверобика»

« Добрый танец»

« Арбузы»

« Кузнечик»

• ЗИМА

« Танец Красной Шапочки и Волка»

« Танец фигуристов»

« Пингвины»

« Разноцветная игра»

« Варенье»

«Детский сад» («Дельфин»)

• ВЕСНА

« Веселая зарядка»

«Кошелечек»

« Коротышки»

« Разноцветный дождь »

« Сиделки»

**Подготовительная группа, дети 6-7 лет.**

Танцевально - ритмические композиции:

• ОСЕНЬ

« Оранжевый подсолнух»

« Бананы»

« Мы – хомяки!»

• ЗИМА

« Валенки» с платками

« С новым годом!»

« Настоящий друг»

« Разноцветный дождь»

« Утро начинается»

« Мушкетеры»

• ВЕСНА

« Синие птицы» - элементы вальса

« Чик и Брик»

« Разноцветная песенка» (« Краски»)

« Облака »

« Песенка о ремонте»

« Дважды два - четыре»

«1,2,3...»

Показатели успешности:

- к концу года дети самостоятельно исполняют репертуар, правильно и выразительно применяют элементы в свободных композициях.
- используют разнообразные виды движений в танцевальных импровизациях

### **Рабочая программа модуля «Этикет и игры».**

Раздел «Этикет» включает приветствие и прощание (поклоны в разных стилях), приглашение на танец, различные положения в паре, благодарность в конце танца.

Раздел «Игры» является заключительным, где дети в процессе самомассажа, пальчиковых и музыкальных игр, имеют возможность свободно выразить свои эмоции, получить радость и хорошее настроение.

#### **Группа раннего возраста, дети 2-3 лет.**

Игры « Меланья»  
 « Зайцы и лисичка»  
 « Игра с медвежонком»  
 « Цветочки»  
 « Пароход»

Этикет

Приветствие и прощание, приглашение на танец: девочка - «пружинка», мальчики – поклон головой.

#### **Младшая группа, дети 3-4 лет.**

Игры « Меланья»  
 « Карусель»  
 « Зайцы и волк»  
 « Дети и медведь»

Этикет

Приветствие и прощание, приглашение на танец: девочка - «пружинка», мальчики – поклон головой.

#### **Средняя группа, дети 4-5 лет.**

Игры « Веселые мячики»  
 « Замри»  
 « Самолеты»  
 « Карусели»  
 « Петух»  
 «Делай, как я»  
 « Катерина»

Этикет

Приветствие и прощание, приглашение на танец: девочка - «пружинка», знакомство с реверансом, мальчики – поклон головой с одновременным шагом в сторону.

#### **Старшая группа, дети 5-6 лет.**

Игры «Зеркало»  
 « Цирк»  
 « Хитрая лиса»  
 « Найди и промолчи»  
 « Чей кружок скорее соберется»  
 « Карлики- великаны»

## Этикет

Приветствие и прощание, приглашение на танец: девочка - «реверанс», мальчики – поклон головой с одновременным шагом в сторону.

Положения в паре: « лодочка», « корзинка», девочка держит партнера под руку, «стрелочка».

## Подготовительная группа, дети 6-7 лет.

### Игры

- « Цирк»
- « Хитрая лиса»
- « Селезень и утка»
- «Чучело»
- «Морская фигура, замри»

### Этикет

Приветствие и прощание, приглашение на танец: девочка – шаг в сторону, «реверанс» с раскрытием рук, мальчики – поклон головой с одновременным шагом в сторону.

Положения в паре: « лодочка», « корзинка», девочка держит партнера под руку, «стрелочка», правая рука партнера на талии партнерши, левая рука держит левую руку девочки впереди или над головой.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Ударцева Надежда Анатольевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022