

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 города Пензы «Мозаика»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад

№4 г. Пензы «Мозаика»

Протокол № 4

от «___» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ детский сад №4

г. Пензы «Мозаика»

Н.В. Сидорова

Приказ № ____ от «___» _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТОПОТУШКИ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Усанова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2025

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Топотушки» разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (далее Порядок);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Уставом МБДОУ детский сад № 4г. Пензы «Мозаика», «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 4 г. Пензы «Мозаика».

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия хореографией способствуют полноценному физическому развитию детей, укреплению детского организма. В ходе занятий танцем развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор ребенка.

Отличительной особенностью данной программы (новизна) данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что специфика предполагаемой деятельности обусловлена учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, их потенциальных возможностей и способностей. Практические занятия по программе связаны с использованием не только танцевальных движений, но и игр, хореографических этюдов сюжетного характера. Данная программа является начальным этапом в целостном обучении детей хореографическому искусству. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены. Репертуарный план ориентирован на возрастные особенности обучающихся.

Цель программы: развитие творческих способностей средствами хореографического искусства, создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей навыки исполнения элементов классического экзерсиса, историко – бытового и современного танца.
- знакомить детей с основами музыкальной грамотности, вырабатывать навыки исполнения движений в различных темпах;
- обучать детей владению своим телом, развивать гибкость, пластичность, вырабатывать осанку и красивую походку.

Развивающие:

- развивать навыки ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, точности, общей выносливости
- развивать фантазию и творческое воображение, образное мышление и желание импровизировать;
- развивать художественный вкус и творческие способности детей.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к искусству хореографии;
- вырабатывать навыки коллективной и индивидуальной творческой деятельности;

Уровень сложности и направленность: программа рассчитана на ознакомительный уровень сложности, направленность художественная.

Категория учащихся: дети от 5 до 7 лет. Специальный отбор не проводится.

Сроки реализации образовательной программы 1 учебный год (сентябрь-май) – ознакомительный период.

Уровни освоения программы

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

Уровень обучения	Ознакомительный уровень
Год обучения	1 год
Число занятий в неделю	2
Продолжительность занятия	25-30 мин

Особенности организации образовательного процесса

Дети принимаются по заявлению от родителей.

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности:

- традиционный урок хореографии;
- занятие – концерт (в форме выступления);
- занятие-просмотр (при знакомстве с творчеством профессиональных коллективов и исполнителей);
- занятие – игра;

Часть программы реализуется с применением сетевой формы реализации программы, а также с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения программы:

- знать особенности правил поведения на занятии хореографией;
- знать элементарные профессиональные термины, связанные с ориентацией в пространстве (сцена, зритель, центр, рабочая площадка);
- знать и различать основные виды ходьбы (танцевальный шаг, марш);
- знать прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении);
- знать бег (легкий на полупальцах);
- знать правила безопасности при выполнении упражнений в партере;
- уметь передавать в движении характер музыки, темп и ритм;

- уметь ориентироваться в пространстве (находить свое место в зале, перестраиваться в круг за ведущим, становиться в пару);
- начинать и заканчивать танцевальные элементы музыкально, исполнять знакомые движения и комбинации под другую музыку;
- исполнять имитационные и сюжетные упражнения, согласно образу;
- выполнять основные виды ходьбы, бега, прыжков по заданию педагога;
- свободно выполнять общеразвивающие упражнения из партерного комплекса.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общая физическая подготовка	20	1	19
3	Ритмические игры	20	1	19
4	Музыкально - танцевальные движения: 1. «Элементы музыкальной грамоты» 2. «Танцевальные движения» 3. «Танцевальные этюды и танцы»	21	1	20
Итого:		62	4	58

Календарный учебный график

Месяц	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии	1	1	
	Упражнения на развития музыкально-ритмических навыков	2		2
	Упражнения на развитие навыков выразительного движения	2		2
	Урок классического танца	2		2
	Народно-сценический танец	2		2
Октябрь	Танцевальные элементы и композиции: - тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг, - поскоки с ноги на ногу, легкие подскоки,	5		5
	Музыкальные игры	2		2
Ноябрь	Урок классического танца: 1. Экзерсис на середине: - позиции ног (1, 2, 3, 6), - позиции рук (0, 1, 2, 3), - demiplie igrandplie в 1,3,6позициях;	6	2	4
Декабрь	2. Классический этюд Танцевальные элементы и композиции:	7	2	5

	- шаг на полупальцах; - танцевальный бег; - поскоки; - боковой галоп; - элементы русского танца			
	Работа по репертуарному плану: Танец «Часики»	4		4
	Творческий отчет (праздник «Новый год»)	1		1
Январь	Урок классического танца	3	1	2
Февраль				
Март	Работа по репертуарному плану: Девичий танец «Нежные – снежные»; Парный танец «Яркий зонтик кружится»	10	1	9
	Творческий отчет	1		1
Апрель	Урок классического танца: 1. Экзерсис на середине: - relevé по 6 позиции; - saute по 1,6 позициям; - pordebras №3 2. Классический этюд	3	1	2
Май	Урок народно-сценического танца: - элементы русского танца, - элементы итальянского народного танца «Тарантелла»	4	2	2
	Комплекс ОФП	4		4
	Работа по репертуарному плану: Итальянская «Тарантелла», Танец «Сказка сердца»	6	2	4
	Творческий отчет: «Наш выпускной»	1		1
Итого:		62	12	50

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство с учащимися. Беседа об особенностях занятий хореографией, правилах поведения до, на занятии и после него, о технике безопасности и требованиях к внешнему виду учащегося. Введение в программу.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Роль двигательных упражнений в жизни человека.

Практика.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
- Повороты головы, упражнения на развитие мышц шеи.
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

- Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
- Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Контроль. Зачетное занятие.

3. Ритмические игры

Теория. Понятие «ритм».

Практика:

- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- удары стопой в 6-й позиции.
- игры «День и ночь». «Узнай животное», «Буги-вуги», «Лошадки» и др.

Контроль. Игра «Зеркало».

4. Музыкально- танцевальные движения

Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

Теория. Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

Практика.

- Слушание музыки, определение ее характера.
- Выполнение движений в соответствии с разнообразными оттенками характера музыкальных произведений.
- Выполнение движений в разных темпах.
- Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Контроль. Игра «Повтори».

Тема 2. «Танцевальные движения»

Теория. Понятия: музыкальность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Практика.

- Поклон– реверанс.
- Сценический шаг.
- Шаг на полупальцах.
- Легкий бег.
- Разучивание элементов народного танца.
- Прыжки по 6й позиции.
- Раскрывание рук из положения «на поясе» в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию. Движения кистями рук у плеча. Махи локтями вверх-вниз (кисть у плеча).
- Приседание с поворотом корпуса из стороны в сторону, руки согнуты в локтях.
- Работа над натянутостью стопы - натягивание и сокращение стопы.
- Упражнения «Кошка - собака». «Жуки». «Лягушка». «Собака» виляет хвостиком и др.

Контроль. Открытое занятие.

Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»

Теория. Беседа о танцевальной культуре.

Практика.

- Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.
- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Различие правой, левой, ноги, руки, плеча.
- Повороты вправо и влево.
- Построение в колонну по одному, по два в пары.
- Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.
- Круг, сужение и расширение круга.
- Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Контроль. Концерт– Дебют.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия: Программу реализует один педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

№	ФИО	Должность	Образование	Общий стаж работы
1.	Усанова Ольга Викторовна	Педагог дополнительного образования	Высшее	20 лет

Материально-техническое обеспечение: музыкальный (спортивный)зал, соответствует нормам СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20, используется следующее оборудование;

- оборудование для воспроизведения музыки (музыкальный центр).

Информационное:

- фонотека детских песен и других музыкальных произведений;
- презентации.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы

Диагностика танцевально-ритмических навыков и умений детей проводится два раза в год: вводный - в сентябре, итоговый – в мае.

№	Ф.И. ребенка	Гибкость и пластичность		Музыкальный ритм		Танцевально-двигательные навыки				Артистизм	
						классический экзерсис		народный танец			
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровни сформированности навыка: «3» - высокий, «2» - средний, «1» - низкий

Критерии оценки танцевально-ритмических умений и навыков

Гибкость и пластичность		
Низкий	Средний	Высокий
Мышцы ребенка напряжены, плохо поддаются растяжке, ярко выражена сутулость и (или) прогиб в пояснице	Физическое развитие в норме, мышцы поддаются дальнейшему развитию	Ярко выражены природные данные: подъем стопы, эластичность мышц и связок всего тела
Наблюдаются недостатки физического развития (сутулость, прогиб в поясничном отделе позвоночника).	Физическое развитие в рамках возрастных норм.	Хорошо развит мышечный корсет, хорошая растяжка.
Музыкальный ритм		
Хлопает не в такт.	Выделять сильную долю в музыке с помощью руководителя.	Четко повторять хлопками ритм музыкального сопровождения, выделять сильную долю в музыке.
Не всегда может выделить сильную долю. Ритмический рисунок повторяет только с показом.	Выделяет сильную долю в музыке. Повторяет несложный ритмический рисунок.	Держит ритм музыкального произведения. Самостоятельно выделяет сильную долю. Повторяет любой ритмический рисунок, заданный педагогом.
Танцевально-двигательные навыки		
Народный танец		
Корпус зажат, в такт попадает только по подсказке хлопками.	Откликается на музыку, пританцовывает в такт. Корпус держит прямо, старается двигаться в строю.	Легко откликается на музыку, держит строй. Двигается легко, непринужденно. Положение рук на поясе правильное.

Амплитуда движений слабая. Строй держит не всегда. Часто ждет показа педагога.	Выполняет элементы старательно, с желанием. Откликается на музыку, пританцовывает в такт. Корпус держит прямо. Стараются держать строй.	Техника исполнения элементов в комбинациях и в «чистом виде» с максимальной амплитудой, непринужденно. Корпус прямой, подтянутый. Положение рук верное.
Классический экзерсис		
Физическое развитие слабое, раскоординированность.	Физическое развитие тела и координация движений в норме.	Хорошая координация движений, хорошее физическое развитие, высокий балетный шаг, легкий, высокий прыжок.
Быстрая физическая утомляемость, слабая выворотность. Плохо усваивает и путает термины. Координация движений затруднена.	Физические показатели соответствуют возрастным нормам. Знает некоторые термины и правила исполнения экзерсиса.	Хорошая координация движений, большой балетный шаг, хорошая растяжка. Прыжок легкий, высокий. Знает термины и правила исполнения элементов экзерсиса.
Артистизм		
Амплитуда движений низкая, не улыбается.	Движения выполняет правильно, но не «в полную ногу». Улыбается по напоминанию педагога.	Движения выполняет с максимальной амплитудой, активно. Улыбка открытая, яркая.
Стесняется показать улыбку. Исполнение скованное.	Исполняет движения правильно, старательно. Улыбается по направлению к педагогу, ждет его эмоциональной поддержки.	Исполнение с максимальной амплитудой, уверенное, эмоционально окрашенное, с улыбкой.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 г.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001 г.
3. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5.
4. Бочкарева Н.И. Методика преподавания русского танца. – Кемерово 2003
5. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. – Кемерово 2000.
6. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб. 1997.
7. Детский фитнес. М., 2006.
8. Дошкольник. Психология здоровья. Дыхательные упражнения. [<http://adalin.mospsy.ru>]
9. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
10. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
12. Методологические и организационные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования: Метод.пособие – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002.
13. Партерный экзерсис. [<http://balet.ru>]

Словарь терминов

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала. Ежедневно экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

1. demiplie - (деми плие) - неполное «приседание»
grandplie - (гранд плие) - глубокое, большое «приседание» relevé - (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
2. picse - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола
3. pordebras - (пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону
4. saute - (соте) - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям

