

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа №97»



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ Школа №97  
И.В. Мальчевская

*31 августа 2018*

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Action kids»**

*ознакомительный уровень*

Возраст участников: **4-16 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Количество обучающихся в группе: **10-12 чел.**

Количество часов в год: **116 часов**

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования,

**Базаева Анастасия Анатольевна**

Москва  
2018 г.

## Пояснительная записка

Программа относится к **художественной** направленности.

Хореография – искусство коллективное, поэтому в процессе обучения танцам формируются и развиваются такие качества, как взаимопонимание, взаимовыручка, трудолюбие и терпение.

В процессе обучения хореографии воспитанники учатся самовыражаться в танцевальных движениях, развивают координацию движений, музыкальный слух, чувство ритма, учатся ориентироваться в пространстве.

Больше свободы и импровизации, ведь для детей в этот возрастной период самое главное не ограничивать себя в двигательной активности, самостоятельности и самовыражении через движения.

**Актуальность** Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

Актуальность данной программы состоит в том, что ребенок-дошкольник, как никто другой, нуждается в физическом развитии и испытывает потребность в движении и играх. Количество обучающихся по данной программе дает возможность уделять больше внимания каждому малышу, и отслеживать правильность исполнения упражнений партерной гимнастики.

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки, танца и логоритмики.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие.***

- Научить детей правильно выполнять упражнения партерной гимнастики
- Научить управлять мышечным аппаратом в соответствии с заданным ритмом.
- Научить использовать движения в соответствии с танцевальным образом.

#### ***Развивающие.***

- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- Развить эмоциональность детей, как важнейшую основу их внутреннего мира и способности воспринимать, переживать и понимать музыку.
- Приобщить детей к искусству танца.
- Развить память, внимание, логическое мышление, фантазию, силу воли, образное восприятие.

#### ***Воспитательные.***

- Воспитать интерес и любовь к танцу.
- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).
- Воспитать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству

#### **Возраст обучающихся.**

Программа предназначена для детей от 4 до 7 лет.

### Сроки реализации программы.

Программа « Action Kids » рассчитана на 2 года обучения.

Принимаются все дети, желающие заниматься в группе. Прием по заявлению родителей, со справкой о здоровье.

Группы формируются по годам обучения. В зависимости от физических данных, дети могут быть приняты на любой год обучения.

**На программу 1 года обучения** – принимаются дети без развитых хореографических способностей.

**На программу 2 года обучения** - принимаются дети, умеющие выполнять несложные танцевальные движения и упражнения партерной гимнастики.

### Форма и режим занятий.

Дети первого года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу. Количество детей в группе – 10-12 человек.

Дети второго года обучения занимаются 3 раза в неделю по 1 часу. Количество детей в группе 8- 10 человек.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки.

#### 1 год обучения.

##### *Дети будут знать:*

- Правила поведения в хореографическом зале и раздевалке; правила техники безопасности.
- Основные упражнения партерной гимнастики (корзиночка, лодочка и т.д)
- Правила работы в парах, по кругу, в линиях.

##### *Дети будут уметь:*

- Выполнять хореографические и гимнастические упражнения: поклон, разминка: марш по кругу, ход на полупальцах и на пятках, шаг с поднятием колена, бег на полупальцах, прыжки по кругу; гимнастические упражнения на выворотность, пластику, гибкость, растяжку.
- Маршировать в темпе и ритме музыки, ритмично хлопать
- Уметь эмоционально проявляться через игру.

#### 2-й год обучения.

##### *Дети будут знать:*

- Технику безопасности и правила поведения в хореографическом зале и на выездных выступлениях.
- Нумерацию точек зала.
- Понятия «сюжетный танец», «балет».

##### *Дети будут уметь:*

- Показать позиции рук и ног современного танца, положение кистей рук (flex, jazz-hend).
- Точно и правильно исполнять все упражнения партерной гимнастики (лягушка, березка, колечко, корзиночка, птичка, шпагат) и т.д.

-Ритмично исполнять танцевальные движения

### Способы проверки.

Промежуточный контроль усвоения материала проводится в форме диагностики. Итоговый контроль проводится в конце года в форме итогового занятия, диагностики и концертной деятельности.

Основная цель проверки - выявление совместной с обучающимися слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

### Формы подведения итогов.

#### 1 год обучения.

В конце первого полугодия подводится промежуточный итог в форме концерта для родителей. В конце года проводится итоговое занятие или отчётный концерт для родителей.

#### 2 год обучения.

В конце первого полугодия подводится промежуточный итог в форме концерта для родителей.

Дети второго года обучения принимают участие в конкурсах. В конце года проводится итоговое занятие.

Таблица оценочной диагностики танцевальных способностей обучающихся.

Фамилия, имя обучающегося	Параметры	Высокий уровень оценки	Средний уровень оценки	Низкий уровень оценки

### Критерии оценки по параметрам диагностики.

#### 1. Координация движений.

*Высокий уровень* оценки - ребёнок хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, точность движений.

*Средний уровень* оценки - не всегда присутствует точность движений.

*Низкий уровень* оценки - ребёнок не может согласовать движения различных частей тела, движения не точные.

#### 2. Эмоциональное восприятие.

*Высокий уровень* оценки – ребенок отзывчив, ярко реагирует на музыку.

*Средний уровень* оценки – реагирует, но не очень ярко самовыражается.

*Низкий уровень* оценки – не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

#### 3. Чувство музыкального ритма.

*Высокий уровень* оценки – выполняют ритмические движения соответственно ритму музыки.

*Средний уровень оценки* – выполняют ритмические движения периодически соответствуя ритму музыки.

*Низкий уровень оценки* – движения не соответствуют ритму музыки.

#### **4. Гибкость.**

*Высокий уровень оценки* – в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

*Средний уровень оценки* – выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

*Низкий уровень оценки* – слабое выполнение упражнений.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**  
**по программе «Action Kids 1»**

№	Название разделов	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разминка	2	8	10
3	Партерная гимнастика	6	42	48
4	Логоритмика	2	4	6
5	Игры на развитие актерского мастерства	2	8	10
6	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>76</b>

**Содержание.**

**1-ый год обучения.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с детьми. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы, беседы, проведение родительских собраний.

**2. Разминка.** Поклон, марш по кругу, ход на полупальцах и на пятках, шаг с под колена, бег на полупальцах, прыжки по кругу, бег с выбрасыванием ноги на 45 градусов. Ход на внутренней и внешней стороне стопы.  
*Практика:* освоение движений.

**3. Партерная гимнастика.**

Партер начинается со слов педагога и детей  
Ах, как здорово тянуться  
Стоит только улыбнуться!

Разминаем стопы и пальчики ног  
Говорим, что моем ножки,  
Правую помыла, а меня забыла?-говорит левая нога .

Одна нога спрашивает другую, будем тянуться и пальчики другой ноги сгибаются с ответом будем будем.

Работа стоп (от себя и к себе) педагог говорит детям, что, стопы это кошечки которые хотят пить, внизу блюдце, тем самым детки тянут носочки к полу, колени вытянуты. «Хвост русалки» отведение стоп в сторону поочередно и одновременно.

Вытягивание коленей, натяжение ног (разговор с ногами правая и левая нога имеет свое имя, обучающиеся сами придумывают и фантазируют над именем)

сгибание корпуса вперед в I позиции (сундучок)

Сундучок, сундучок (наклоны вперед из положения сидя)

Охраняет паучок (вытягиваем руки наверх, спину подтягиваем)

В складочку ложимся, (наклон вперед вниз носиком в коленочки)

Сундучок открылся. (вытягиваем руки наверх, спину подтягиваем)

Вытягивание спины наверх, ноги согнуты в коленях, руки будут вытягиваться наверх

Появился колосок

К солнцу тянется росток

«бабочка» детки кладут руки на колени и представляют что они бабочка, когда бабочка сядет на цветочек они замирают (ноги на полу)

Поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение

Поднимание корпуса назад на вытянутых руках, лодочка, птичка, поднимание двух вытянутых ног наверх, «корзиночка», «единорог», сидя на полу ноги разъезжаются в шпагат, ворота открываются и закрываются в исходное положение

*Практика:* освоение движений. Упражнения на животе: поднимание корпуса назад на вытянутых руках, лодочка, птичка, поднимание двух вытянутых ног наверх, «корзиночка», шпагаты.

*Практическая часть:* упражнения на освоение движений.

#### **4. Логоритмика**

Две веселые овечки (прыгаем на двух ногах)

Веселились возле речки

Прыг-скок, прыг-скок (прыгаем со сменой ног)

Скачут белые овечки (прыгаем на двух ногах)

Рано утром возле речки

Прыг-скок, прыг-скок (прыгаем со сменой ног)

Вверх до неба (релеве, руки наверх)

Вниз до травки (плие, руки до пола)

Вверх до неба (релеве, руки наверх)

Вниз до травки (плие, руки до пола)

А потом кружились, кружились (вокруг себя на релеве)

И в речку свалились (падаем на пол)

Выстраивание рисунка (формат игры, педагог хлопает в ладоши и называет фигуру и обучающиеся быстро перестраиваются)

Круг

Квадрат

Овал

Линия

Колонна

Диагональ

Шахматы

Логоритмические упражнения

Едет-едет на коне(сидя на полу ,вытянув ноги вперед ,продвигаемся)

Кот в штанишках на ремне едем

Постой, котик, не скачи (ручки не касаются пола)

Сиди дома на печи

Ты в канавку упадёшь (подгибаем правую ногу,затем левую)

И штанишки разорвёшь (разворачиваемся спиной,сидя на коленях)

На дорожку упадёшь(и в обратную сторону)

И головку ушибёшь

Мама не найдёт –

Заяц заберет!

Как-то рано поутру

Я запел : «Ку-ка-ре-ку»!

Ква-Ква, му-му

Проскакали кенгуру

Зарычали волки

Упали книжки с полки !

Импровизация на музыкальные темы, игры под музыку («птичка», «дождик», «ветерок», «цветочек» и т.д.).

*Практика:* разучивание движений в играх.

## Эволюция движений (6 уровней)

1. Уровень пресмыкающиеся
2. Уровень ящерицы, кошки
3. Уровень зебра, жираф
4. Уровень обезьяны (мягкие ноги)
5. Уровень людей.
6. Уровень полета (прыжок)

*Практическая часть:* упражнения на освоение движений.

**5. Игры на развитие актерского мастерства.** Игра «Море волнуется раз». Исполняется под музыку, музыка останавливается и по заданию педагога на месте замирают (животные, птицы, рыбы, грустный зайчик, веселый зайчик).

### Пантомима

Некоторые предложенные варианты этой игры расширят кругозор ребенка и его интерес к окружающему миру.

Педагог предлагает детям показать, и сам участвует в игре

Плечи говорят: Я горжусь

Спина говорит: Я слишком стар

Палец говорит: Иди сюда! Стой на месте! Ругает кого. «До свидания»

Что делает ухо: Я слышу птицу

Что делает нос: Нюхает цветок

Как рот говорит: М-м-м, я люблю это варенье.

Лесная поляна. Мимические загадки, отгадывают зрители. К терема прибегают различные  
Педагог вместе с обучающимися представляет как:

- Укачивает ребенка;
- Подметает пол;
- Вытирает пыль с мебели;
- Моет посуду;
- Пользуется пылесосом;
- Накрывает на стол;
- Развешивает белье;
- Сгребает листья;
- Поливает сад;
- Примеряет новую шапку;
- Читает газету;
- Играет с котенком;
- Набирает телефонный номер;

- Чистит туфли;
- Выгуливает собаку.

Дружеские зверят. Педагог вместе с обучающимися показывает настроение разных зверей:

- Грустного зайца пришли утешать медведь, волк, еж, лягушка, петух;
- Радуются звери (лягушка, мышь, петух, заяц, еж) победе над сильными и злыми волками, медведями, лисой.
- Показать зверей, заблудившихся в лесу.

*Практическая часть:* упражнения на освоение игр актерского мастерства.

**6. Итоговое занятие.** Обсуждение планов на следующий год. Итоговая диагностика. Подведение итогов.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения.**

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разминка	2	18	20
3	Партерная Гимнастика	10	50	60
4	Игры на развитие актерского мастерства	3	7	10
5	Постановочно-репетиционная, концертная деятельность	2	20	22
6	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>114</b>

## Содержание.

### 2-ой год обучения.

**1. Вводное занятие.** Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы, беседы, проведение родительских собраний.

**2. Разминка.** Поклон. Марш по кругу, ход на полупальцах и на пятках, шаг с поднятием колена, на целой стопе и на полупальцах, ход на внутренней стороне стопы, бег на полупальцах, бег с выбрасыванием ноги на 45 градусов, прыжки по кругу, галоп, подскоки, полька, ход по кругу с ладошками на полу.

*Практика:* освоение движений.

### **3. Партерная гимнастика.**

Партер начинается со слов педагога и детей

Ах, как здорово тянуться

Стоит только улыбнуться!

Разминаем стопы и пальчики ног

Говорим, что моем ножки,

Правую помыла, а меня забыла? - говорит левая нога .

Одна нога спрашивает другую ,будем тянуться и пальчики другой ноги сгибаются с ответом будем будем.

Работа стоп (от себя и к себе) педагог говорит детям, что, стопы это кошечки которые хотят пить, внизу блюдце, тем самым детки тянут носочки к полу, колени вытянуты.

«Хвост русалки» отведение стоп в сторону поочередно и одновременно.

Вытягивание коленей, натяжение ног (разговор с ногами правая и левая нога имеет свое имя, обучающиеся сами придумывают и фантазируют над именем)

сгибание корпуса вперед в I позиции(сундучок)

Сундучок, сундучок(наклоны вперед из положения сидя)

Охраняет паучок(вытягиваем руки наверх, спину подтягиваем)

В складочку ложимся,(наклон вперед вниз носиком в коленочки)

Сундучок открылся.( вытягиваем руки наверх, спину подтягиваем )

Вытягивание спины наверх, ноги согнуты в коленях, руки будут вытягиваться наверх

Появился колосок

К солнцу тянется росток

«бабочка» детки кладут руки на колени и представляют что они бабочка ,когда бабочка сядет на цветочек они замирают (ноги на полу)

поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение, «бабочка» и вытягивание ног вперед, «battements j'etes вперед, «березка». Поднимание корпуса назад на вытянутых руках, лодочка, птичка, поднимание двух вытянутых ног наверх(стульчик), «корзиночка», «единорог», шпагаты.

*Практика:* освоение движений. Упражнения на животе: поднимание корпуса назад на вытянутых руках, лодочка, птичка, поднимание двух вытянутых ног наверх, «корзиночка», шпагаты.

*Практическая часть:* упражнения на освоение движений.

#### **4. Игры на развитие актерского мастерства.**

Пантомима

Некоторые предложенные варианты этой игры расширяют кругозор ребенка и его интерес к окружающему миру.

Педагог предлагает детям показать, и сам участвует в игре

Плечи говорят: Я горжусь

Спина говорит: Я слишком стар

Палец говорит: Иди сюда! Стой на месте! Ругает кого. «До свидания»

Что делает ухо: Я слышу птицу

Что делает нос: Нюхает цветок

Как рот говорит: М-м-м, я люблю это варенье.

Лесная поляна. Мимические загадки, отгадывают зрители. К терема прибегают различные

Педагог вместе с обучающимися представляет как:

- Укачивает ребенка;
- Подметает пол;
- Вытирает пыль с мебели;
- Моет посуду;
- Пользуется пылесосом;
- Накрывает на стол;
- Развешивает белье;
- Сгребает листья;
- Поливает сад;
- Примеряет новую шапку;
- Читает газету;
- Играет с котенком;
- Набирает телефонный номер;
- Чистит туфли;
- Выгуливает собаку.

Дружеские зверят. Педагог вместе с обучающимися показывает настроение разных зверей:

- Грустного зайца пришли утешать медведь, волк, еж, лягушка, петух;
- Радуются звери (лягушка, мышь, петух, заяц, еж) победе над сильными и злыми волками, медведями, лисой.
- Показать зверей, заблудившихся в лесу.

Звери .Петух кукарекает, мышка бежит, медведь переваливается, лиса крадется, различная ходьба. Показать, как идет старый дедушка, спокойно идет человек, спешит женщина с тяжелыми сумками, бежит ребенок и т.д. вырвем репку. С помощью мимики и жестов воспроизвести сказку "Репка" (без слов).

Погода. Педагог спрашивает у обучающихся что вы чувствуете, когда:

- На дворе очень холодно;
- Идет теплый дождь и можно гулять под ним;
- Светит солнце и очень жарко.

Педагог показывает и интересуется у детей, как они представляют того или иного человека,

при определенных ситуациях

- очень спешит человек;
- человек, у которого давят ботинки;
- человека, о чем размышляет.
- человека, веселый, радуется
- человека, переходящего по узкому мостику, а кругом вода;
- манекенщица;
- солдата.
- балерины.

Эволюция движений (6 уровней) педагог обращается к детям со словами превращаю Вас в .....

1. Уровень пресмыкающихся

2. Уровень ящерицы, кошки

3. Уровень зебра, жираф

4. Уровень обезьяны (мягкие ноги)

5. Уровень людей.

6. Уровень полета (прыжок)

Игра «Змейка» (для развития стопы), «Хлопаем в ладоши» (на развитие импровизационных движений, музыкального слуха, ритма).

Импровизация на музыкальные темы, игры под музыку («птичка», «дождик», «ветерок», «цветочек» и т.д.).

**5. Постановочно-репетиционная, концертная деятельность.** Постановка танцевальных номеров. Разработка сюжетной линии и композиции танца. Репетиции концертных номеров.

**Практика:** освоение движений и рисунка танцевальной композиции.

**6. Итоговое занятие.** Обсуждение планов на следующий год. Итоговая диагностика. Подведение итогов.

#### Методическое обеспечение программы.

Занятия проходят в специально оборудованном (зеркала, дощатые полы) просторном хореографическом классе.

### Материальная база:

Музыкальный центр;

CD записи детских песен;

Коврики;

Усилитель;

Танцевальная форма для девочек: розовый купальник, белые носки, белые балетки.

Танцевальная форма для мальчиков: чёрные шорты, белая футболка, белые носки, чёрные балетки.

### Список рекомендованной литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968.
3. Лисицкая Т.М. Хореография в гимнастике. - М., 1993.
4. Яромлович Л. Классический танец. Методическое пособие. -Л., 1986.