



АДМИНИСТРАЦИЯ
ГОРОДА МУРМАНСКА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
(комитет по образованию АГМ)

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБДОУ г. Мурманска № 122
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующая МБДОУ
г. Мурманска № 122
Приказ № 130/2-ОД
от 31.08.2018 г.
Шишло Н.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
детского объединения (кружка хореографии)
«Азбука танца»**

Вид программы: модифицированная
Возраст: дошкольники 3,5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Артамошкина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре

г. Мурманск, 2018 г.

Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОО, определяется через выбор хореографического направления. Танец в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и занятия по хореографии в детском саду, которые обычно проходят под веселую музыку, кажутся малышам заманчивым и привлекательным.. Танец имеет и большую воспитательную ценность. Основная его, дети не только разучивают движения – они создают художественный образ, а для этого нужно понять музыку, характер движений. Ребенок счастлив, если он может свободно красиво, двигаться, передавать свои эмоциональные переживания посредством пластики тела. Красота пластики движения глубоко затрагивает душу ребенка, вызывает восхищение и желание самому творить прекрасное.

Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – ребяташек обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе. Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца.

Занятия хореографией развивают творческие способности, воспитывают вкус, развивают координацию движений и чувство ритма. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка. В тоже время происходит развитие психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воли).

Танец имеет большое эмоциональное воздействие на исполнителей и на зрителей, и поэтому мы его широко используем как средство художественно-эстетического воспитания и психоэмоционального укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

К движению под музыку приобщаются как одаренные дети, так и те, кому нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах. Доказано, что двигательные упражнения развивают мозг, позволяют выразить эмоции, реализовать энергию

Актуальность хореографического образования

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие

длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения (кружка хореографии) «Азбука танца» (далее – Программа) разработана на основе:

- парциальной программы Слуцкая С.Л. «Программа хореографического обучения дошкольников. Танцевальная мозаика, хореография в детском саду» – М., Линка – Пресс 2006г.;
- Специальной литературы по занятиям хореографии, ритмики с дошкольниками;
- Профессионального опыта педагога.

Программа рассчитана на три года обучения (дошкольники 4 – 7 лет).

Занятия проводятся два раза в неделю. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Длительность занятий:

- 20 мин.(дети 4 – 5 лет),
- 25 мин. (дети 5 – 6 лет),
- 30 мин. (дети 6 – 7 лет).

Начинаются занятия с сентября и по май. Всего за год проводится 72 занятия. Форма проведения занятий – групповая (15-20 человек).

В программу занятий входит:

- знакомство с основными движениями хореографии: позиции рук, ног, отдельные движения из экзерсиса;
- общая физическая подготовка (партер);
- танцевальные этюды;
- музыкально-ритмические и подвижные игры;
- разучивание танцевальных композиций и выступление на праздниках и мероприятиях.

Цель программы – укреплять здоровье, формировать художественно-эстетический вкус посредством танцевального искусства.

Общие задачи хореографического воспитания:

1. Познакомить детей с различными видами хореографического искусства.
2. Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю.
3. Укреплять здоровье детей.
4. Способствовать становление чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса.
5. Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.
6. Избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов.
7. Воспитывать культуру исполнения, культуру поведения , радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Учебный материал включает следующие разделы:

1. **Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
2. **Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.
3. **3. Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, Основы классического танца, и элементы различных танцев: народного, балетного, современного и ритмического.
4. **Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.
5. **Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.
6. **Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Структура занятия по хореографии – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- I. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); музыкально-ритмическая композиция.
- II. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и балетные танцы, гимнастика.
- III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальный калейдоскоп».

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendu, demi plie и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

Возрастные образовательные нагрузки.

Дошкольники 4 – 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Дошкольники 5 – 6 лет

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Дошкольники 6 – 7 лет

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей занятий на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Задачи программы 1-го года обучения:

1. Развивать силу, выносливость, ловкость, координацию движений.
2. Учить равномерно, двигаться под музыку, начиная с носка не скользя по полу;
3. Способствовать становлению чувства ритма, темпа. Выполнять хлопки, передавая простой ритмический рисунок, соотносить с движениями ног;
4. Ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, соблюдая динамические оттенки;
5. Приставной шаг в сторону;
6. Выполнять прямой и боковой галоп; подскоки с продвижением вперед;
7. Выставлять поочередно ногу на носок, на пятку без притопа и с притопом;
8. Притопывать одной и двумя ногами в такт музыки;
9. Кружиться по одному и в парах;
10. Исполнять небольшие танцевальные постановки;
11. Научить детей внутренней собранности, подтянутости, сохранять правильную осанку.
12. Воспитывать самостоятельность, активность, фантазию, творчество, музыкальность.

Задачи программы 2-го года обучения:

1. Продолжать развивать силу, выносливость, гибкость, координацию движений, закалять волю.
2. Научить эмоционально передавать игровые образы, выразительно двигаться ;
3. Научить в самостоятельности в выполнении движений;
4. Выполнять подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед, назад; легко, свободно выполнять прямой и боковой галоп
5. Плавно переводить руки с подготовительной позиции в I - II - III ;
6. Учить элементам классического экзерсиса;
7. Ввести в процесс обучения танцевальные движения народно-сценического танца;
8. Исполнять танцевальные постановки современного, народно-сценического, спортивного танца.
9. Воспитывать больше самостоятельности, инициативности, желание принимать участие в концертах, выступлениях

Задачи программы 3-го года обучения:

1. Продолжать учить ходить и бегать легко, бесшумно, ставя ногу с носка на пятку, выполнять движения в различном темпе;
2. Элементам классического танца.
3. Па польки вперед;
4. Балансе;
5. Учить элементам народно-сценического танца;
6. Исполнять танцевальные постановки сюжетного, народного, классического и спортивного танцев.
7. Развивать чувство ансамбля, синхронности выполнения движений.
8. Воспитывать желание участвовать в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

Для решения поставленных задач на занятиях в данной программе используются следующие педагогические принципы и методы обучения:

Принципы:

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.
- В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятия.
- На занятии должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.
- Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятии, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог используя игровую атрибутику, образ активизирует пространственно-образное мышление, способствуя раскрытию творческих способностей ребенка.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, ее выразительности, о истории танца, истории костюма, средства объяснения методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного танцевального движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках, развлечениях и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка, поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- Соответствие возрасту.
- Художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов.
- Моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям.
- Разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия в хореографической студии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		теор.	практ	всего	теор.	практ	всего	теор.	практ	всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	-	-	-	-	-	-
2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	-	-	-	1	1	2	1	1	2
3	Партнёрская гимнастика	1	3	4	-	-	-	-	-	-
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	4	5	-	-	-	-	-	-
5	Упражнения для разминки	2	8	10	-	-	-	-	-	-
6	Классический танец	5	15	20	5	17	22	5	17	22
7	Народный танец	5	15	20	5	17	22	5	17	22
8	Танцевальные этюды, танцы	3	7	10	5	17	22	5	17	22
9	Итоговое контрольное занятие	0,5	0,5	1	1	1	2	1	1	2
10	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста	-	1	1	1	1	2	1	1	2
		18	54	72	18	54	72	18	54	72
	ВСЕГО за 3 года:							54	162	216

Содержание программы 1 года обучения

(занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут)

№ п/п	Тема/содержание
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<p><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
5.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 1 позиции); - relieve (по 6 позиции); - sotto (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах;

	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. Танцевальные комбинации.</p>
7.	<p>Танцевальные этюды, танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный танец «Лето».
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
9.	Итоговое контрольное занятие.
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 72 занятия	

Содержание программы 2 года обучения
(занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут)

№ п/п	Тема/содержание
----------	-----------------

1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<p><u>Классический танец :</u></p> <p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. <p>3. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. <p>4. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - relieve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-plie по 1,2,3 поз.; - demi-plie с с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sothe по 1,2,6 поз.; - sothe в повороте (по точкам зала). <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
4.	<p><u>Народный танец :</u></p> <p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». <p>3. Положение рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «лодочка» (поворот по руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). <p>4. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию); - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом; - притоп простой, двойной, тройной; - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; - простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; - простой дробный ход (с работой рук и без);

	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга); - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад; - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками; - танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию); - прыжки с поджатыми ногами; - «шаркающий шаг»; - «елочка»; - поклон на месте с руками; - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции; - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). <p><u>(девочки)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями) - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»; <p>5. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагональ; - простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка». <p>6. Танцевальные комбинации.</p>
5.	<p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</p> <p>1. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги: бытовой, танцевальный; - поклон и реверанс; - боковой подъемный шаг (par eleve); - « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - «пике» (одинарный, двойной) в прыжке; - легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед. <p>2. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; - « боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. <p>3. Положения рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «корзиночка». <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
6.	<p>Этюды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный танец «Мотылек»; - «Кадриль»; - «Вальс».
7.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
8.	Итоговое контрольное занятие.

9.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 72 занятия	

Содержание программы 3 года обучения
(занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут)

№ п/п	Тема/содержание
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<p><u>Классический танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - port de bras. <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
3.	<p><u>Народный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>3. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми (девочки); - вращение на полупальцах; <p><u>(мальчики):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользящий хлопок по бедру, по голени;

	<p>-одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</p> <p>- «гусиный шаг».</p> <p>4. Движения в паре:</p> <p>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</p> <p>- пружинящий шаг под ручку (в повороте).</p> <p>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- «воротца»;</p> <p>- «карусель».</p> <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
4.	<p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <p>Полька:</p> <p>- раг польки (по одному, по парам);</p> <p>- раг польки в сочетании с подскоками;</p> <p>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);</p> <p>- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;</p> <p>- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).</p> <p>Вальс:</p> <p>- раг вальса (по одному, по парам);</p> <p>- раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p> <p>Чарльстон:</p> <p>- основное движение – «чарльстона»;</p> <p>- двойной чарльстон;</p> <p>- чередование одинарного и двойного чарльстона;</p> <p>- чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом;</p> <p>- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</p> <p>3. Движения в паре:</p> <p>- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</p> <p>- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).</p> <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
5.	<p>Этюды:</p> <p>- «Русская плясовая»;</p> <p>- «Полька»;</p> <p>- «Чарльстон».</p>
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
7.	Итоговое контрольное занятие.
8.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 72 занятия	

План прохождения программного материала

Время проведения	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Октябрь 1 – 2 неделя	Музыкально-ритмические занятия	Музыкально-ритмические занятия;	Музыкально-ритмические занятия;
3 – 4 неделя		Основы классического танца	
Ноябрь 1-2- 3 недели	Танцевальные элементы;	Основы народно-сценического танца.	Танц. элементы; Упражнения партерной гимнастики
4 неделя		Постановочная работа вспомогательные упр.	
Декабрь 1- 2 недели	Постановочная работа; вспомогательные упр.		
3 - 4 недели	Постановочная работа; корригир. уп	Танцевальные Элементы; вспомогательные упр.	Основы народно-сценического танца.
Январь 1 неделя	Игроритмика Игропластика	Основы классического танца	Основы классического танца
2 неделя	Музыкально-ритмические занятия	Музыкально-ритмические занятия	
Февраль 1-2-3 недели	Танцевальные элементы	Танц. элементы; упражнения партерной гимнастики	Основы народно-сценического танца
4 неделя	Постановочная работа; корректирующие упражнения вспомогательные упражнения		
Март 1 -2 недели	Игроритмика Игропластика	Музыкально-ритмические занятия;	Музыкально-ритмические занятия; танц. элементы
3 -4 недели			Музыкально-ритмические занятия; танц. элементы
Апрель 1 неделя	Танцевальные элементы	Основы классического танца	Основы классического танца
2 -3 недели	Музыкально-ритмические занятия	Основы народно-сценического танца	Музыкально-ритмические занятия; танц. элементы
4 неделя	Игроритмика Игропластика		Основы народно-сценического танца

Азбука ритмопластики (этапы работы по музыкально-ритмическим движениям)

Движения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Исходное положение	Стоять прямо, не опуская головы, не сутулиться, без напряжения в коленях и плечах.	Пятки вместе, носки несколько раздвинуты, ноги выпрямлены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова чуть приподнята.	
Пружинящие Движения	Полуприседание, подпрыгивание; «пружинка» - пружинящее движение ног	Пружинящее вставание на носки	
Совершенствование ходьбы	Ходьба спокойная, бодрая, тихая и осторожная, четкий шаг высокий шаг, топающий шаг;	Ходьба назад - вперед, слегка пружинящий шаг	Ходьба на месте и вперед, вперед-Назад – сторону , ходьба с притопом, с остановкой, на носках, с ускорением и замедлением, шаг
Совершенствование Бега	Бег легкий, бег с изменением характера(как «птички»), стремительный бег;	Бег пружинящий , неторопливый танцевальный, легкий и стремительный, бег с захлестом;	Переход с ходьбы на бег, бег высокий, с остановкой, с кружением, бег сильными прыжками.
Совершенствование прыжков	Галоп лошадаок, подпрыгивание без определенного исходного положения. Подпрыгивание, подскоки под музыку польки.	Подпрыгивание вперед и кружась; сильное; подскоки с ноги на ногу, подскоки и выбрасывание ног вперед, высокий ход и подскоки;	Подпрыгивание легкое, «острое», подскоки сильные; прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и вокруг себя.
Движение рук	Хлопки « тихо », размахивание флажками, ленточками. Движение пальцами, встряхивание погребушкой, поднимание флажков, движение кистей рук.	Плавные движения рук, взмахивание флажками, ленточками, « встряхивание воды с пальцев »;	Плавные движения и хлопки рук, пружинящие движения рук, плавные движения рук с лентами, флажками.
Элементы танцев и плясок	Прямой и боковой галоп, кружение по одному и в парах, движение в парах по кругу, притопы одной и двумя ногами .	Кружение под руку, шаг на всей ступне, выставление ноги на носок, на пятку, притопы одной и двумя ногами, выбрасывание ног; элементы народно-сценического танца,	Боковой галоп, элементы русской пляски. Ходьба шеренгами, наступаая и отступаая; выставление ноги на носок, на пятку; приставной шаг, шаг галопа, польки, плавный хороводный шаг, переменный шаг.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (1 год обучения)

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ

<ol style="list-style-type: none">1. Разучивание поклона по 1 поз. ног.2. Положение корпуса, рук, ног, головы, корпуса.3. Познакомить с танцевальным шагом (начинать с носка, не скользя по полу, в такт музыки).4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»
<ol style="list-style-type: none">1.. Разминка.2. Бодрая ходьба (бытовой шаг), танцевальный шаг и веселый бег (в одном направлении) в соответствии с характером музыки.3. Игровое упражнение «Танец сидя» - передать хлопками простой ритмический рисунок.4 . Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить" (прогулка парами по кругу, кружение парами на шаге).
<p>1.Вспомогательные упражнения:</p> <p>~ упражнения для мышц шеи (наклоны и повороты головы в такт музыки);</p> <p>~ поднятие и опускание плеч «удивимся».</p> <ol style="list-style-type: none">2. Упражнять в ритмичной ходьбе, выполнять легкий бег на полупальцах.3. Музыкально-ритмическая игра «Приглашение» (закрепить правильное выполнение поклона
<ol style="list-style-type: none">1. Отработка выученного материала.2. Учить выполнять:<ul style="list-style-type: none">- «пружинку»,- пружинистый прыжок на двух ногах на месте и с продвижением вперед.3. Игроритмика: « Танец сидя».

НОЯБРЬ

<ol style="list-style-type: none">1. Вспомогательные упражнения:<ul style="list-style-type: none">- «солнышко» - движения на расслабление и напряжение мышц рук;- развитие гибкости позвоночника, суставов.2. Закрепить выученные движения ("пружинку", пружинистый прыжок). Разучить "пружинку" с выставлением пятки вперед;<ul style="list-style-type: none">- шаг на всей ступне (топающий шаг),- боковой приставной шаг.3. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить" (прогулка парами по кругу, кружение парами на шаге).
<ol style="list-style-type: none">1. Учить движения к танцевально-игровой композиции « Невалюшки »2. Отработать упражнения предыдущих занятий.3. Игроритмика: « Горошинки » - ритмические хлопки в такт музыки.4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»
<ol style="list-style-type: none">1. Музыкально-ритмическая игра "Воздушный шар" (построение одного и несколько кругов, ходьба и бег по кругу).2. Закрепить выученный материал. Продолжать разучивать танцевальные комбинации.3. Прыжки на двух ногах по 1 поз. ног на месте, с продвижением вперед и вокруг себя.
<ol style="list-style-type: none">1. Разучивать танцевально-игровую композицию "Невалюшки".2. Отрабатывать движения в парах.3. Игропластика: "змея", "ежик" – упражнения для развития силы мышц.

ДЕКАБРЬ

1. Вспомогательные упражнения:
 - «солнышко» - движения на расслабление и напряжение мышц рук;
 - развитие гибкости позвоночника, суставов.
 2. Закрепить выученные движения ("пружинку", пружинистый прыжок).
Разучить "пружинку" с выставлением пятки вперед;
 - шаг на всей ступне (топающий шаг),
 - боковой приставной шаг.
 3. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить" (прогулка парами по кругу, кружение парами на шаге).
1. Разминка. Вспомогательные упражнения:
 - повороты и наклоны головы;
 - упражнения для кистей рук, плеч;
 - упражнения для мышц спины "кошка".
 2. Повторять выученный танец. Отрабатывать четкость выполнения движений.
 3. Игроритмика: "Ладочки".
1. Музыкально-ритмическая игра-разминка "Веселый поезд".
 2. Учить выполнять прямой и боковой галоп.
 3. Повторять и отрабатывать танцевальную композицию.
 4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»
1. Разминка, шаг бытовой, танцевальный шаг, легкий бег, прямой и боковой галоп.
 2. Закрепление материала.
Отработка движений.
 3. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить".

ЯНВАРЬ

1. Разминка. Комплекс вспомогательных упражнений:
 - упражнения для укрепления мышц ног, спины;
 - развитие гибкости и пластичности.
 2. Учить притопывать одной и двумя ногами в такт музыки.
 3. Повторять и отрабатывать ранее выученные танцевальные движения.
 4. Музыкально-ритмическая игра-упражнение "Ловушка-хлопушка" (бег в одном направлении построение круга, притоп одной ногой и ритмичные хлопки в ладоши).
1. Танцевально-ритмическая гимнастика "Часики".
 2. Закрепить выполнение притопов.
 3. Разучить танцевальные комбинации, используя выученные движения.
 4. Игропластика: комплексы упражнений "Морские фигуры".

ФЕВРАЛЬ

1. Ритмическая разминка "Часики".
2. Выставлять поочередно ногу на носок, на пятку.
Повторять танцевальные комбинации.
3. Музыкально-ритмическая игра "Танец сидя".
4. Музыкально-ритмическая игра: «Покажи, повтори»

<p>1 Разминка. Танцевальные шаги: шаг с каблука, шаг с носка, на носках, высоко поднимая колени.</p> <p>2 Разучить элементы движений к танцевальной постановке "Горошинки".</p> <p>3. Корректирующие упражнения на улучшение выворотности ног, укрепление осанки.</p>
<p>1. Ритмическая ходьба, бег по кругу.</p> <p>2. Повторять танцевальные комбинации. – Упражнять в выполнении движений в парах.</p> <p>3. Начать разучивать танец "Горошинки".</p> <p>4. Музыкально-ритмическая игра "Танец сидя".</p>
<p>1. Вспомогательные упражнения для мышц шеи, укрепление мышц спины, развитие гибкости и пластики.</p> <p>2. Продолжать учить танец.</p> <p>3. Игроритмика: "Новые сапожки" (удары носочком об пол, частые притопы на месте и с кружением в такт музыки).</p> <p>4. Упражнения на ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.</p>

МАРТ
<p>1. Тренировочные упражнения, разминка – танцевальные шаги с вытянутым носком, Бег с захлестом, крадущийся шаг.</p> <p>2. Закреплять, отрабатывать танец. Добиваться четкого выполнения движений в парах.</p> <p>3. Музыкально-ритмическая игра "Смени пару".</p> <p>4. Упражнения на ориентировку в пространстве: - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево.</p>
<p>1. Разминка. Спокойная ходьба на полупальцах в рассыпную, легкий спокойный бег на полупальцах.</p> <p>2. Повторение и отработка танцевальной постановки.</p> <p>3. Вспомогательные и корректирующие упражнения.</p> <p>4. Упражнения на ориентировку на теле : «Догонялки»</p>
<p>1. Музыкально-ритмическая разминка "Чебурашка".</p> <p>2. Учить кружиться в парах простым шагом, топающим шагом. Выполнять хлопки в парах "стенка".</p> <p>3. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.</p> <p>4. Игроритмика: комплексы упражнений "На лугу".</p>
<p>1. Повторить музыкально-ритмическую разминку "Чебурашка".</p> <p>2. Закрепить выполнение движений в парах. Повторять и отрабатывать танцевальную композицию.</p> <p>3. Игроритмика: "Танец сидя"</p> <p>4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»</p>

АПРЕЛЬ-МАЙ

1. Разминка.
2. Повторять танцевальные движения.
Добиваться правильности , четкости выполнения.
3. Повторить танцевально-игровую композицию "Неваляшки".
4. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить".

1. Разминка. Ритмичный шаг , танцевальный шаг, галоп.
2. Закреплять, отрабатывать знакомые движения.
Повторять танцевальные комбинации.
3. Музыкально-ритмическая игра "Ловушка-хлопушка"

1. Танцевально-ритмическая гимнастика "Часики".
2. Вспомогательные и корригирующие упражнения.
3. Повторить танец "Горошинки".
Отрабатывать движения в парах.
4. Упражнение-игра "Веселый зоопарк."

1. Повторить музыкально-ритмическую разминку "Чебурашка".
2. Закрепить выполнение движений в парах.
Повторять и отрабатывать танцевальную композицию.
3. Игроритмика: "Танец сидя"
4. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - игра «Найди свое место»;
 - простейшие построения: круг, кружочки.

**К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ.
1 год обучения**

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР

• «Мухоморчики»;

«Танец елочек»;

знать	иметь представление	уметь
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиции ног; - relieve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Лето».

• «Танец маленьких утят»

«Утята, лягушата»

• «Неваляшки»;

«Горошинки»;

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (2 год обучения)

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ

1. Поклон по 1 поз. ног. (девочки выполняют с plie).
 - Положение корпуса, рук, ног, головы.
2. Танцевальный шаг (с носка, не скользя по полу), в такт музыки. Легкий бег в соответствии с характером музыки.
3. Подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед;
4. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить".

1. Разминка. Закреплять умение детей ходить и бегать ритмично, ходить спокойным и бодрым шагом, с высоким подъемом ног.
2. . Пружинящие движения:
 - вставание на носки;
 - пружинящий шаг;
3. Подскоки, выполняя танцевальные комбинации.
4. Игроритмика: "Танец сидя".

1. Основы классического танца. Экзерсис на середине зала:
 - точки зала – по методике А.Я. Вагановой;
 - положение en face;
2. Дать понятие: рабочая и опорная нога;
 - позиции ног (I, III, при относительной выворотности);
 - позиции рук (подготовительная, I, III)
3. Упражнения для формирования стопы.
4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»

1. Разминка.
2. Закрепление пройденного материала.
3. Экзерсис на середине зала:
 - Demi-plie в I, III позиции ног;
 - Battment tendu в I позиции (в сторону).
4. Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц

НОЯБРЬ

1. Элементы народно-сценического танца:
 - поклон; положение рук;
 - ходы и основные движения: простой ход, переменный ход;
 - боковой шаг и шаркающий шаг.
2. Закреплять умение выносить ногу поочередно вперед и в сторону с переходом ноги с носка, на каблук не сгибая колен.
3. Элементы русского народного танца.
4. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - движения по линии танца, против линии танца

<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги с подскоком, галоп. 2. Продолжать разучивать элементы р.н.т.: <ul style="list-style-type: none"> - «ковырялочка» (в раскладке); - "пружинка"; - присядка; - боковой приставной шаг с полуприседанием, с выставлением ноги на пятку. 3. Комбинации танцевальных движений. 4. Упражнения на расслабление и дыхание
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Повторение пройденного материала. 3. Комбинации танцевальных движений, выполнение движений в паре, положение рук в паре. 4. Игропластика: " В зоопарке".
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Закрепление пройденного материала. 3. Начать постановку р.н.танца 4. Закреплять выученные движения, выполнение движений в парах. Музыкально-ритмическая игра "Танец сидя".

ДЕКАБРЬ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Продолжать разучивать танец. 3. Закреплять, выученный материал. <ul style="list-style-type: none"> - Добиваться синхронного выполнения движений. 4. Вспомогательные и корригирующие упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и наружу).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая разминка " Карусельные лошадки". 2. Отработка разученного танца. Продолжать отрабатывать движения в парах, четкость движений. 3. Упражнение – игра "Круг и кружочки". 4. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить".
<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыкально-ритмическая разминка "Карусельные лошадки". 2. Закрепить выученный материал. 3. Вспомогательные упражнения на развитие выворотности ног, развитие пластики, гибкости. 4. Игропластика: " В зоопарке".

1. Разминка.
2. Повторение, закрепление и отработка пройденного материала.
3. Музыкально-ритмическая игра "Ловушка – хлопушка".
4. Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц, укрепление осанки.

ЯНВАРЬ

1. Основы классического танца.
элементы экзерсиса:
 - позиции рук II;
 - Demi-plie в I, III позиции ног;
 - Battment tendu в I позиции (в сторону);
 - перегиб корпуса в сторону;
2. Раскладка pas польки.
3. Allegro: temps leve saute (в I позиции).
4. Музыкально-ритмическая игра «Цепочка»

1. Повторение пройденного материала.
2. Вспомогательные и корригирующие упражнения по исправлению недостатков осанки.
3. Упражнение – игра "Круг и кружочки".
4. Музыкально-ритмическая игра "Давай дружить".

ФЕВРАЛЬ

1. Танцевально-ритмическая гимнастика "Сосулька".
2. Повторить разученные танцевальные шаги, комбинации.
Развивать чувство ритма, темпа движения, равновесия.
3. Музыкально-подвижная игра "Цирковые лошадки".
4. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - движения по линии танца, против линии танца

1. Разминка.
2. . Продолжать развивать чувство ритма, темпа движения, равновесия.
Закреплять выполнение движений, комбинации танцевальных движений.
3. Повторить танцевальную композицию.
4. Упражнения на расслабление и дыхание.

1. Повторить ритмическую гимнастику "Сосульки".
2. Основы классического танца.
элементы экзерсиса:
 - позиции рук II;
 - Demi-plie в I, III позиции ног;
 - Battment tendu в I позиции (в сторону);
 - перегиб корпуса в сторону;
3. Повторить танцевальную композицию.
4. Игропластика: " В зоопарке".

1. Разминка. Комбинация на изученных шагах.
2. Продолжать учить танцевальные комбинации.
3. Отрабатывать четкое и синхронное выполнение движения.
4. Упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания.

МАРТ

1. Ритмическая гимнастика "Слоненок"
2. Разучить до конца танец "Божья коровка".
3. Закрепление выученного.
Отрабатывать четкость движений, развивать чувство ритма, равновесия.
4. Игроритмика: "Танец сидя".

1. Разминка. Комбинация танцевальных шагов.
2. Повторение и отработка танца.
Закреплять самостоятельно, выполнять движения.
3. Вспомогательные упражнения на развитие гибкости, пластичности.

1. Танец-игра "Найди себе пару" (развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве).
2. Отработка танцевально-ритмической композиции "Божья коровка".
Добиваться синхронности выполнения движений.
3. закреплять умение выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.
4. Упражнение – игра "Круг и кружочки".

1. Танец-игра "Найди себе пару" (развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве).
2. Повторение, закрепление и отработка выученного материала.
3. Игровые упражнения на развитие равновесия, координацию.
4. Упражнения на релаксацию и дыхание.

АПРЕЛЬ-МАЙ

<p>1. Основы классического танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe par terre; - перегиб корпуса вперед. - releve на полупальцы (в невыворотных позициях). <p>2. Pas польки.</p> <p>3. Вспомогательные и корригирующие упражнения на улучшение выворотности ног.</p> <p>4. Упражнения для формирования стопы.</p>
<p>1. Закрепить умение выполнять подскоки с продвижением вперед и на месте.</p> <p>2. Повторить танцевальную постановку р.н.т. "На завалинке".</p> <p>3. Элементы народно-сценического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demi-plie (плавное) по невыворотным позициям; - «ковырялочка»; - подготовка к дробям; - хлопки и хлопущки для мальчиков: одинарные по бедрам и голенищу. - «моталочка». <p>4. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.</p>
<p>1. Элементы народно-сценического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu с переходом ноги с носка на каблук; - положение рук в парах; - положение рук с платком; - переменныйход. <p>2. Комбинации танцевальных движений.</p> <p>3. Игропластика: "Веселые жучки".</p>
<p>1. Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.</p> <p>2. Комбинации танцевальных движений.</p> <p>3. Вспомогательные и корригирующие упражнения на улучшение выворотности ног. Упражнения для формирования стопы.</p> <p>4. Музыкально-подвижная игра "Цирковые лошадки"</p>

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ.

знать	иметь представление	уметь
		Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца,	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.

хлопки в ладоши, «полочка» и др.)		
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце. (мальчики) – о присядке.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР.

- «Самоварчики»;
- «На завалинке»;
- «Танец птиц»;
- «Зимняя фантазии»

- «Танец с зонтиками»
- «Осень проказница»
- «Вальс с цветами»
- «Божья коровка»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (третий год обучения)

СЕНЯБРЬ -ОКТАБРЬ

1. Поклон по 1 поз. ног. Девочки выполняют с plie.
Постановка корпуса, головы, плеч, рук. Позиции рук, ног.
2. Закрепить умение детей легко, бесшумно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.
3. Переменный шаг выполняя без подскока (подготовка к па польки)
4. Игроритмика: "Хлопки".

1. Упражнять детей в ходьбе разного характера (бодрая, спокойная), в легком, ритмичном беге, подскоках.
2. Шаг польки с легким подскоком, с продвижением вперед
3. Танцевальные комбинации в парах.
4. Вспомогательные упражнения на развитие гибкости, растяжку, развитие шага.

- Повторение пройденного на первом году обучения.
2. Дать понятие en dehors, en dedans.
 - переход рук из одной позиции в другую;
 - наклоны головы
 - 3 Allegro: temps leve sauté во II позиции.

1. Основы классического танца.
 - demi- plie во II позиции;
 - Battement tendu с demi- plie в I позиции (в сторону).
2. Положение epaulement.
3. Allegro: temps leve sauté в III позиции.
4. Упражнения по исправлению недостатков осанки

НОЯБРЬ

1. Музыкально-ритмическая разминка " Веселая зарядка".
2. Вспомнить простые шаги на стэп-платформах. Дать детям почувствовать музыку, уловить темп движений, соответственно настроиться.
3. Игроритмика: "Ладошки"
4. Упражнения на релаксацию и дыхание.

1. Разминка. Комбинации танцевальных шагов, движений.
2. Выучить на стэп-платформах:
 - приставной шаг на стэпе вправо – влево одновременно руки поднимаются вперед, опускаются вниз;
 - "крест";
 - мах прямой ногой вверх – вперед , вверх – в сторону.
3. Повторить ранее разученные движения.
4. Вспомогательные упражнения на развитие координации, равновесия.

1. Музыкально-ритмическая разминка " Веселая зарядка".
2. закрепить шаги на стэпах, соотносить движения рук и ног.
3. Начать разучивать элементы танца на стэп - платформах "Пиноккио".
4. Упражнять в плавном движении рук, переводя из одной позиции в другую.

2. Продолжать разучивать танец.
3. Отрабатывать умение детей самостоятельно выполнять движения.
4. Игропластика: "В зоопарке"

ДЕКАБРЬ

1. Разминка.
2. Повторить выученный материал.
Учить танцевально-ритмическую композицию "Пиноккио".
- 3 Вспомогательные и корригирующие упражнения по исправлению недостатков осанки.
4. Музыкально- ритмическая игра «Посмотри, покажи»

1. Разминка. Упражнять детей в ритмичном шаге, легком беге, легко выполнять шаг польки, прямой и боковой галоп. Закрепить умение двигаться пружинящим шагом.
2. Закреплять разученную постановку.
Добиваться четкого выполнения движений
4. Вспомогательные упражнения на развитие координации, растяжку, гибкость, пластику.

1. Упражнять детей в ритмичном беге, легком беге, с высоким подъемом ног.
2. Элементы народно-сценического экзерсиса:
 - demi- plie (резкое) в невыворотных позициях;
 - Battement tendu.
3. Изучение элементов русского танца:
 - поклоны;
 - простой дробный ход;
 - движение рук: перевод из стороны в сторону.
 - притоп одной и двумя ногами.
4. Упражнять в плавном движении рук, переводя из одной позиции в другую.

1. Разминка.
2. Повторять и закреплять выученные движения народно- сценического танца.
3. Ходы и основные движения русского танца:
 - боковой шаг "крестик",
 - ковырялочка", "ковырялочка" с притопом;
 - беговой шаг с отбрасыванием ног назад.
4. Разучить танцевальные комбинации р.н. характера.

ЯНВАРЬ

1. Элементы классического экзерсиса:
 - demi- plie в III позиции;
 - Battement tendu в III позиции (в сторону);
2. Познакомить с терминами и выучить:
 - Battement riqe (колющий, отскакивающий бросок ногой)
 - Rond de jambe par terre (полукруг ногой по полу);
 - sauté (прыжки), выполнять по I поз. ног.
3. Упражнение – игра "Станцюю сам" (дети творчески используют и исполняют в свободных плясках знакомые движения).

1. Повторение пройденного материала.
2. Корригирующие упражнения для развития танцевального шага.
3. Музыкально- ритмическая игра «Ладочки»
4. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.

ФЕВРАЛЬ

1. Разминка.
2. Повторить выученные движения народно- сценического танца.
3. Комбинации танцевальных движений на материале русского танца.
4. Упражнять в плавном движении рук, переводя из одной позиции в другую.

1. Элементы народно-сценического танца:
 - простейшие дробные выстукивания, характерные для русского танца;
 - положение рук в паре;
 - боковой ход «припадание»;
 - «молоточки», «моталочка»
2. Комбинации танцевальных движений на материале русского танца.
3. Ритмическая игра "Новые сапожки
4. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки

1. Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.
2. Упражнения для мальчиков:
 - « разножка »;
 - полуприсядка с вынесением ноги в сторону на каблук;
 - присядка «мячик».
3. Комбинации танцевальных движений к танцевальной композиции « Кукушечка

1. Разминка.
2. Повторение выученных движений, танц. комбинаций.
3. Разучить р.н.т. «Кукушечка».
4. Музыкально-подвижная игра "Цирковые лошадки"

МАРТ

1. Маршировка.
2. Закрепление и отработка выученного материала.
3. Продолжать учить танцевальную композицию.
Отрабатывать движения в парах.
4. Упражнение – игра "Станцюю сам" (дети творчески используют и исполняют в свободных плясках знакомые движения).

1. Разминка.
2. Повторение материала.
Закрепление и отработка танцевальной композиции «Кукушечка».
3. Отработка четкости движений, самостоятельном исполнении танца.

1. Ритмическая разминка "Белочка".
2. Переменный шаг, шаг польки.
3. Элементы танцевальной миниатюры, комбинации движений.
4. Игропластика: "Морской мир"

1. Разминка.
2. Закреплять умение легко и непринужденно выполнять подскоки, прямой и боковой галоп, выполнять упражнения в паре.
3. Танцевальную миниатюру "В ритме польки".
4. Игроритмика: "Танец сидя".

АПРЕЛЬ-МАЙ

1. Основы классического танца.
 - demi- plie в III позиции;
 - demi-rond de jambe par terre (на 1/2 круга);
 - releve lent на 45 (в сторону);
 - pas balance.
2. II port de bras
3. Прыжки sote по I позиции.
4. Вспомогательные упражнения на развитие координации, растяжку, гибкость, пластику.

1. Повторение пройденного материала.
2. Вспомогательные и корригирующие упражнения на улучшение выворотности ног. Упражнения для формирования стопы.
3. Игроритмика: "Я от тебя убегу".

1. Ритмическая разминка "Белочка".
2. Переменный шаг, шаг польки.
3. Комбинации движений.
4. Игропластика: "Морской мир".

1. Музыкально-ритмическая разминка "Облака".
2. Повторить танцевальные движения: шаг полочки, переменный шаг, боковой галоп, движение и кружение на подскоках в парах.
3. Повторить танец "В ритме польки".
4. Музыкально-ритмическая игра "Тяни-толкай", но не обижай".

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ. 3 год обучения:

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - releve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	- поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.

Элементы бальных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР

- «Проказница осень»
- Русский танец с платками
- На палубе корабля
- Северное сияние
- Танец белых медвежат
- Шаловливые часы
(новогодний танец часов)
- Русский танец «Кукушечка»
- «Веснянка»
- Шуточный танец «Пиноккио»
- Вальс с цветами
- Пляска сосулек
- Снежный вальс

Литература:

1. Азбука хореографии – Барышникова Т., - г. Москва 1999
2. Ритмическая мозаика - Буренина А.И., - г. Санкт – Петербург 2000
3. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Слуцкая С.Л., - 2006
4. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И.
5. «Са-фи-дансе» -танцевально-игровая гимнастика для детей – Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.
6. Танцевальная ритмика – Суворова Т.
7. «Хореография, ребенок и природа» - Майстрова Л.Ф., - М. - 1992 г
8. «Тане» - У. Васильева – Искусство, М.1968
9. «Школа танцев для детей» ,Ерохина О.В. – Ростов-на-Дону, «Феникс»,2003.
10. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. – Фомина Н.Ф., - М. 2005