

Управление образования и молодежной политики администрации г. Рязани
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 23»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №23»
«29 » августа 2022 г.
Протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ «Детский сад №23»
АНДРЕЕЦЕВА Т.П.

**Образовательная программа дополнительного
образования по хореографии
«Танцевальное ассорти»
(художественно-эстетической направленности)**

Срок реализации: 3 года.
Возраст детей с 4-х лет до 7-ми лет.

инструктор по физкультуре
Волчихина Лилия Михайловна

г. Рязань
2022 г

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи.....	4
3.	Содержание программы.....	5
4.	Тематический план средняя группа.....	7
5.	Тематический план старшая группа.....	10
6.	Тематический план подготовительная группа.....	13
7.	Календарно – тематический план средняя группа.....	15
8.	Календарно – тематический план старшая группа.....	19
9.	Календарно – тематический план подготовительная группа.....	23
10.	Ожидаемые результаты средняя группа.....	28
11.	Ожидаемые результаты старшая группа.....	29
12.	Ожидаемые результаты подготовительная группа.....	30
13.	Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.....	31
14.	Условия реализации программы.....	32
15.	Список литературы.....	33
16.	Приложение.....	34

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 ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Танцевальное ассорти» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем 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. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Программа «Танцевальное ассорти» рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7 лет. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю, в средней 1 раз в неделю. Длительность занятий: средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

1. **обучающая** - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. **развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. **воспитывающая** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в паре.

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? Партерный экзерсис.- 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 ассорти»

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 научиться 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».

Занятия проводятся в музыкальном зале, длительность занятий 30 мин
Расписание занятий на 2021/2022 учебный год:

Понедельник

15.10 – 15.40 Группа №4

15.50 – 16.20 Группа №7

Вторник

15.40 – 16.10 Группа №2

Среда

15.40 – 16.10 Группа №4

16.20 – 16.50 Группа №7

Четверг

10.20 – 10.50 Группа №2

Тематический план.
Средняя группа.
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - 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.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - 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 перекал с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (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); - relleve (по 6 позиции); - sothe (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - « 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.	Танцевальные этюды, танцы: - сюжетный танец «Лето».
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
9.	Итоговое контрольное занятие.
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 36 часов	

Старшая группа.
(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
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). - <i>relleve</i> по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - <i>demi-plie</i> по 1,2,3 поз.; - <i>demi-plie</i> с с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - <i>sotte</i> по 1,2,6 поз.; - <i>sotte</i> в повороте (по точкам зала).

4.	<p>5. Танцевальные комбинации.</p> <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-plié; - 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); - 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»; - «гармошка»; - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад; - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции; - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. <p><u>(мальчики)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
----	---

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (ра releve); - «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 часа	

Подготовительная группа.
(занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
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: - port de bras.</p> <p>3. Движения рук: -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve.</p> <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: - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки).</p> <p>3. Движения ног: - поклон в русском характере;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - кадильный 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; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми ногами; <p><u>(девочки):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; -одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусиный шаг». <p>4. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соскок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте). <p>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «воротца»; - «карусель». <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> <ul style="list-style-type: none"> - раг польки (по одному, по парам); - раг польки в сочетании с подскоками; - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). <p>Вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раг вальса (по одному, по парам); - раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад). <p>Полонез:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раг полонеза; - раг полонеза в парах по кругу. <p>Чарльстон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основное движение – «чарльстона»; - двойной чарльстон;

	<ul style="list-style-type: none"> - чередование одинарного и двойного чарльстона; - чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом; - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны. <p>3. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину; - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта). <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
5.	<p>Этюды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Русская плясовая»; - «Полька»; - «Чарльстон».
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
7.	Итоговое контрольное занятие.
8.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 72 часа.	

Календарно-тематический план.
СРЕДНЯЯ ГРУППА.
(занятие 1 раз в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 1.</u> <i>Вводное занятие.</i></p>	<p><u>Занятие 2.</u> <i>Партерная гимнастика.</i></p>	<p><u>Занятие 3.</u> <i>Партерная гимнастика.</i></p>	<p><u>Занятие 4.</u> <i>Партерная гимнастика.</i></p>
О К Т	<p><u>Занятие 5.</u> <i>Постановка корпуса.</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.</p>	<p><u>Занятие 6.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;</p>	<p><u>Занятие 7.</u> <u>(н.т.)¹</u> <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии). <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с</p>	<p><u>Занятие 8.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция. <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на</p>

¹ Н.т. – народный танец

Я Б Р Ь		<p>- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;</p> <p>- движения плеч;</p> <p>- движения руками.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга;</p> <p>- интервал.</p>	каблука.	<p>полупальцах и пяточках (чередование шагов).</p> <p>(к.т.)²</p> <p>Положения и движения ног:</p> <p>- легкий бег на полупальцах.</p>
Н О Я Б Р Ь	<p>Занятие 9.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- различие правой и левой руки, ноги плеча;</p> <p>- повороты вправо, влево.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- движения по линии танца, против линии танца.</p>	<p>Занятие 10.</p> <p>(н.т.)¹</p> <p>Положения и движения ног:</p> <p>- «Пружинка» - маленькое тройное приседание;</p> <p>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <p>- простой бег (ноги забрасываются назад);</p> <p>- простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.</p>	<p>Занятие 11.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <p>- «Цапельки» - шаги с высоким подниманием бедра;</p> <p>- «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Занятие 12.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <p>- «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх;</p> <p>- прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).</p> <p>(к.т.)</p> <p>Положения и движения ног:</p> <p>- sote (6 позиция).</p>

² К.т. – классический танец

Д Е К А Б Р Ь	<p><u>Занятие 13.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные 1,2,3)</p>	<p><u>Занятие 14.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая закрытая).</p>	<p><u>Занятие 15.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию; - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны. <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - постановка кисти; -подготовительная позиция; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к началу движения.</p>	<p><u>Занятие 16.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - позиции рук (1-3); - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.</p>
Я Н В А Р Ь	<p><u>Занятие 17.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - раскрывание и закрывание рук. <i>Положения и движения ног:</i> - relleve по 6 позиции подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией наверху.</p>	<p><u>Занятие 18.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie (1 поз.). <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu вперед , сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием . <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши.</p>	<p><u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.</p>
Ф Е В Р А	<p><u>Занятие 21.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; - простой приставной шаг с</p>	<p><u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <i>Положения и</i></p>

Л Б	движения ног: - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции).	движения ног: - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.	приседанием.	движения ног: - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).
М А Р Т	Занятие 25. (н.т.) Положения и движения ног: - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.	Занятие 26. (н.т.) Положения и движения ног: - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. Положения и движения рук: - «Лодочка» (положение рук в паре).	Занятие 27. (н.т.) Положения и движения ног: - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом).	Занятие 28. (н.т.) Положения и движения ног: - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук).
А П Р Е Л Ь	Занятие 29. (к.т.) Положения и движения ног: - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.	Занятие 30. Танцевальные этюды: - сюжетный танец «Лето».	Занятие 31. Танцевальные этюды: - сюжетный танец «Лето».	Занятие 32. Танцевальные этюды: - сюжетный танец «Лето».
М А Й	Занятие 33. Танцевальные этюды: - сюжетный танец «Лето».	Занятие 34. Подготовка к контрольному итоговому занятию.	Занятие 35. Итоговое контрольное занятие.	Занятие 36. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.

СТАРШАЯ ГРУППА.
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p><u>Занятие 3.</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 4.</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><u>Занятие 5.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p><u>Занятие 6.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног(выворотные); - relleve по 1,2,3 позициям.</p>	<p><u>Занятие 7.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой; <i>Положения и движения ног:</i> -sotte по 1,2.6 позиции по точкам зала.</p> <p><u>Занятие 8.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - sotte в повороте (по точкам зала).</p>
	<u>Занятие 9.</u>	<u>Занятие 11.</u>	<u>Занятие 13.</u>	<u>Занятие 15.</u>

<p style="text-align: center;">О К Т Я Б Р Ь</p>	<p><u>(К.Т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы. <u>Занятие 10.</u> <u>(К.Т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p>	<p><u>(К.Т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу, пары, тройки. <i>Положения и движения ног:</i> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах. <u>Занятие 12.</u> <u>(К.Т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie с одновременной работой рук.</p>	<p><u>(К.Т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i> <u>Занятие 14.</u> <u>(К.Т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p>	<p><u>(К.Т.)</u> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i> <u>Занятие 16.</u> <u>(К.Т.)</u> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p>
<p style="text-align: center;">Н О Я Б Р Ь</p>	<p><u>Занятие 17.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 18.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 20.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом. <u>Занятие 22.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).</p>	<p><u>Занятие 23.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта). <u>Занятие 24.</u> <u>(Н.Т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).</p>

<p style="text-align: center;">Д Е К А Б Р Ь</p>	<p><u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plié. <u>Занятие 26.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.</p>	<p><u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение». <i>Движения ног:</i> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу. <u>Занятие 28.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».</p>	<p><u>Занятие 29.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «лодочка» (поворот под руку). <u>Занятие 30.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.</p>	<p><u>Занятие 31.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой дробный ход (с работой рук и без). <u>Занятие 32.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом вперед). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).</p>
<p style="text-align: center;">Я Н В А Р Ь</p>	<p><u>Занятие 33.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положение рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом друг к другу). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками. <u>Занятие 34.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам,</p>	<p><u>Занятие 35.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - сзади за талию (по парам, тройкам). <i>Движения ног:</i> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию). <u>Занятие 36.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - диагональ.</p>	<p><u>Занятие 37.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «змейка»; - «ручеек». <u>Занятие 38.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></p>	<p><u>Занятие 39.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i> <u>Занятие 40.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - прыжки с поджатыми ногами.</p>

	по четыре.			
Ф Е В Р А Л Ь	<p><u>Занятие 41.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «шаркающий шаг».</p> <p><u>Занятие 42.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «елочка»; (мальчики): - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).</p>	<p><u>Занятие 43.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «гармошка»; (девочки): - простой бег с открыванием рук в подготови - тельную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).</p> <p><u>Занятие 44.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; (девочки): - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».</p>	<p><u>Занятие 45.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p> <p><u>Занятие 46.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> (мальчики): - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция); (девочки): - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».</p>	<p><u>Занятие 47.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «звездочка».</p> <p><u>Занятие 48.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «корзиночка».</p>
М А Р Т	<p><u>Занятие 49.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции.</p> <p><u>Занятие 50.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.</p>	<p><u>Занятие 51.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p> <p><u>Занятие 52.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p>	<p><u>Занятие 53.</u> (н.т.) «Кадриль».</p> <p><u>Занятие 54.</u> (н.т.) «Кадриль».</p>	<p><u>Занятие 55.</u> (б.т.)³ <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i> <i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и танцевальный.</p> <p><u>Занятие 56.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.</p>
А П Р	<p><u>Занятие 57.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» простой (по кругу).</p> <p><u>Занятие 58.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по</p>	<p><u>Занятие 59.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке.</p> <p><u>Занятие 60.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «пике»</p>	<p><u>Занятие 61.</u> (б.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция.</p> <p><i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам</p>	<p><u>Занятие 63.</u> (б.т.) <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево.</p> <p><u>Занятие 64.</u> (б.т.) <i>Движения в паре:</i></p>

³ Бальный танец

Е Л Ь	линиям).	(двойной) в прыжке.	лицом и спиной вперед. <u>Занятие 62.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.	- легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.
М А Й	<u>Занятие 65.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <u>Занятие 66.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».	<u>Занятие 67.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 68.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i>	<u>Занятие 69.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u> <u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u>	<u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u> <u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i> <u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (упражнения на ориентировку в пространстве, положения и движения рук)	<u>Занятие 3.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (положения и движения ног). <u>Занятие 4.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения рук:</i> - port de bras.	<u>Занятие 5.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - releve. <u>Занятие 6.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - demi – plie.	<u>Занятие 7.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battement tendu. <u>Занятие 8.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - passé.
	<u>Занятие 9.</u> <i>Повторение 2</i>	<u>Занятие 11.</u> <i>Повторение 2</i>	<u>Занятие 13.</u> <u>(н.т.)</u>	<u>Занятие 15.</u> <u>(н.т.)</u>

О К Т Я Б Р Ь	<p><i>года обучения.</i> Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре). <u>Занятие 10.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p>	<p><i>года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве). <u>Занятие 12.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое.</p>	<p><i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере. <u>Занятие 14.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг.</p>	<p><i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с остановкой ноги сзади. <u>Занятие 16.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.</p>
Н О Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 17.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад. <u>Занятие 18.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; <i>(девички):</i> - взмахи платочком.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»; - «карусель». <u>Занятие 20.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - боковое «припадание» по 3 позиции.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте. <u>Занятие 22.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок по бедру, по голени.</p>	<p><u>Занятие 23.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i> <u>Занятие 24.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i></p>
Д Е К А Б	<p><u>Занятие 25.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - кадильный шаг с каблука. <u>Занятие 26.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i></p>	<p><u>Занятие 27.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (полупальцами по полу). <u>Занятие 28.</u> <i>(н.т.)</i></p>	<p><u>Занятие 29.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). <u>Занятие 30.</u></p>	<p><u>Занятие 31.</u> <i>(н.т.)</i> <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте. <u>Занятие 32.</u></p>

Р Б	- шаркающий шаг (каблуком по полу).	<i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг.	(н.т.) <i>Движения ног:</i> «ковырялочка» с подскоком.	(н.т.) <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции с продвижением в сторону.
Я Н В А Р Ь	<p><u>Занятие 33.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука на месте.</p> <p><u>Занятие 34.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука с отходом назад.</p>	<p><u>Занятие 35.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - подготовка к «веревочке».</p> <p><u>Занятие 36.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «веревочка»</p>	<p><u>Занятие 37.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - прыжок с поджатыми; (мальчики): - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком).</p> <p><u>Занятие 38.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> (мальчики): - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»); <i>Движения в паре:</i> - соскок на две ноги лицом друг другу.</p>	<p><u>Занятие 39.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку по кругу; (мальчики): - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу.</p> <p><u>Занятие 40.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте; (мальчики): - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук.</p>
	<u>Занятие 41.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i>	<u>Занятие 43.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i>	<u>Занятие 45.</u> «Русская плясовая». <u>Занятие 46.</u> «Русская	<u>Занятие 47.</u> <i>Повтор 2 года обучения.</i> Бальный танец (движения ног,

<p style="text-align: center;">Ф Е В Р А Л Ь</p>	<p>- «воротца». Движения ног: <u>(мальчики):</u> - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. Занятие 42. <u>(н.т.)</u> Движения ног: <u>(девочки):</u> - вращение на полупальцах; <u>(мальчики):</u> - «гусиный шаг».</p>	<p>- «карусель». Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая). Занятие 44. <u>(н.т.)</u> Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</p>	<p>плясовая».</p>	<p>положения рук в паре, движения в паре). Занятие 48. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полька: - шаг польки (по одному); - шаг польки (по парам).</p>
<p style="text-align: center;">М А Р Т</p>	<p>Занятие 49. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полька: - «подскоки» (по одному, по парам); - «подскоки» в повороте. Занятие 50. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полька: - шаг польки в сочетании с «подскоками».</p>	<p>Занятие 51. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полька: - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад). Занятие 52. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полька: - прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.</p>	<p>Занятие 53. <u>(б.т.)</u> Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»). Занятие 54. <u>(б.т.)</u> Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</p>	<p>Занятие 55. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Вальс: - шаг вальса (по одному, по парам). Занятие 56. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Вальс: - pas balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p>
	<p>Занятие 57. <u>(б.т.)</u> Движения в паре: - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и</p>	<p>Занятие 59. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Полонез: - шаг полонеза; - шаг полонеза (в</p>	<p>Занятие 61. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Чарльстон: - основное движение</p>	<p>Занятие 63. <u>(б.т.)</u> Движения ног: Чарльстон: - чередование двойного и</p>

<p style="text-align: center;">А П Р Е Л Ь</p>	<p>спиной вперед (с поворотом через середину); - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).</p> <p><u>Занятие 58.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца «Вальс».</i></p>	<p>парах, по кругу). <u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах «Полонез»</i></p>	<p>«Чарльстона». <u>Занятие 62.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Чарльстон: - двойной чарльстон.</p>	<p>одинарного чарльстона. <u>Занятие 64.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Чарльстон: - чарльстон с точкой вперед, назад</p>
<p style="text-align: center;">М А Й</p>	<p><u>Занятие 65.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Чарльстон: - чарльстон с продвижением вперед, назад и с поворотом. <u>Занятие 66.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Чарльстон: - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</p>	<p><u>Занятие 67.</u> «Чарльстон». <u>Занятие 68.</u> «Чарльстон».</p>	<p><u>Занятие 69.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u> <u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u></p>	<p><u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u> <u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></p>

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения дети должны:

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.	Делать построения:- 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; - releve; - demi – plie;

		<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		<ul style="list-style-type: none"> - 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».

К концу обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
<p>Элементы партерной гимнастики.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>Упражнения для разминки.</p> <p>Положения и движения рук классического танца.</p> <p>Положения и движения ног классического танца.</p> <p>Положения и движения рук народного танца.</p> <p>Положения и движения ног народного танца.</p> <p>Этюды.</p>	<p>О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.</p> <p>О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.</p> <p>О классическом танце и балете в целом.</p> <p>О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.</p> <p>О танце как виде сценического искусства.</p>	<p>Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.</p> <p>Делать построения:- линия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца. <p>Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса. - позиции ног; - relieve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.

		<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
		Сюжетный танец «Лето».

К концу 2 года обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	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, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
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.

К концу 3 года обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.
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.

Условия реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- лично - ориентированное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного кабинета;
- правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- свободный доступ к воде.
- специальную одежду и обувь для занятия;
- технические средства обучения (видео, аудио техника);
- атрибуты, наглядные пособия;
- выполнение требований СанПин (влажная уборка, проветривание);

расписание занятий;

методический материал;

календарный план;

результаты диагностики.

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

Приложение.

Demi Plie (деми плие)

Маленькое приседание.

Pas (па): шаг; движение или комбинация движений.

Port de bras (пор де бра): упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Pas releve (па релеве) боковой подъёмный шаг.

Passe (пассе): поворот корпуса во время движения.

Picce (пикке): быстрое многократное касание носком пола

Pas balanse (па баланс) маятниковое покачивание.

Battement tendu (батман тандю): отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;

Releve (релеве): от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

Sootté (соте): прыжок на месте по позициям.