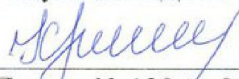


УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад комбинированного вида № 125
муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета МДОБУ
детский сад № 125 города Сочи
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждаю
заведующий МДОБУ детский сад № 125
города Сочи
 С.Ф. Казанцева
Приказ № 130 от 01 сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«РИТМИКА «АЗБУКА ТАНЦА»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 23901

Автор-составитель:
Чигрина Елена Сергеевна
Педагог дополнительного образования

г. Сочи, 2022 г.

Обоснование для разработки Программы: Нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р,
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Конвенция о правах ребенка
5. [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными [постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32, СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#)

Основные разработчики Программы: Музыкальный руководитель Суворова М.А.

Цель Программы:

- Развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.
- Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения НОД, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

Задачи программы: дать обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности; способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; прививать интерес к занятиям ритмикой, любовь к танцам; гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание; воспитывать умение работать в коллективе; развивать психические познавательные процессы память, внимание, мышление, воображение; прививать умение содержательно проводить свой досуг; научить детей владеть своим телом основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

Ценностно-целевые ориентиры образовательного процесса:

- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение культурного развития каждого ребенка;
- Создание доброжелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельности

Содержание образования:

Режим пребывания воспитанников в детском саду;

- Проведение непосредственной образовательной деятельности в неделю, общее количество НОД в год;
- Осуществление культурно - досуговой деятельности в ходе развлечений и праздников.
- Программно-методический комплекс.

Сроки и этапы реализации Программы 2020-2021 учебный год:

Целевые ориентиры и показатели эффективности реализации программы дополнительного образования «Ритмика» художественно-эстетического направления:

- умеют прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- знают подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- знают основные позиции рук и ног классического танца
- умеют исполнять простые танцевальные номера;
- проявляют творческие способности и способность к самоорганизации, самостоятельности.
- знают основы классического танца;
- знают основы русского сценического танца;
- умеют соединять движения ;
- умеют исполнять образные танцевальные номера, основанные на простых движениях;
- проявляют творческие способности.
- свободно двигаются под музыку, соединяя сложные движения, координированы;
- знают танцевальные рисунки, ориентируются в пространстве;
- исполняют танцевальные этюды
- раскрепощены, артистичны;
- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений;
- свободно исполняют танцевальные композиции.

Координатор Программы

Музыкальный руководитель Суворова Марина Андреевна

Исполнители Программы: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125

Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. 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. 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.

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 данной программе.

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.

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 (*battementtendu*, *demiplier* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, элементы вальса, полонеза, менуэта, танго, рок-н-ролла. 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 воспитательное значение.

Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Танго», «Рок-н-ролл» «Полонез», «Менуэт».

Тематический план.

Средняя группа.

(занятия проводятся 2 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 перекаат 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); - demiplie (по 1 позиции); - releve(по 6 позиции); - saute(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 battementtendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
<p>6.</p>	<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; - battementtendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battementtendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - сюжетные танцы к праздничным утренникам.
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
9.	Итоговое контрольное занятие.
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 72 часа	

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;

	<p>- свободное размещение по залу, пары, тройки;</p> <p>- квадрат А.Я.Вагановой.</p> <p>3. Положения и движения рук:</p> <p>- перевод рук из одного положения в другое.</p> <p>4. Положения и движения ног:</p> <p>- позиции ног (выворотные);</p> <p>- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;</p> <p>- танцевальный шаг назад в медленном темпе;</p> <p>- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).</p> <p>- releve по 1,2,3 позициям (муз.раз. 1/2 ,1/4, 1/8);</p> <p>- demi-plie по 1,2,3 поз.;</p> <p>- demi-plie с с одновременной работой рук;</p> <p>- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;</p> <p>- saute по 1,2,6 поз.;</p> <p>- saute в повороте (по точкам зала).</p> <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
<p>4.</p>	<p><u>Народный танец :</u></p> <p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <p>- положение на поясе – кулачком;</p> <p>- смена ладошки на кулачок;</p> <p>- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус.танца);</p> <p>- хлопки в ладоши – двойные, тройные;</p> <p>- руки перед грудью – «полочка»;</p> <p>- «приглашение».</p> <p>3. Положение рук в паре:</p> <p>- «лодочка» (поворот по руку);</p> <p>- «под ручки» (лицом вперед);</p> <p>- «под ручки» (лицом друг к другу);</p> <p>- сзади за талию (по парам, по тройкам).</p> <p>4. Движения ног:</p> <p>- шаг с каблука в народном характере;</p> <p>- простой шаг с притопом;</p> <p>- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце</p>

музыкального такта);

- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battementtendu 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.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- 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 (pareleve); - « 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"> - сюжетные танцы к праздничным утренникам.
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.	<u>Классический танец:</u> 1. Повтор 2 года обучения. 2. Движения рук: - portdebras. 3. Движения рук: -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - releve. 4. Танцевальные комбинации.
3.	<u>Народный танец:</u> 1. Повтор 2 года обучения. 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). 3. Движения ног: - поклон в русском характере; - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <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>
<p>4.</p>	<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);

	<p>- parbalance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p> <p>Полонез:</p> <p>- шаг полонеза;</p> <p>- шаг полонеза в парах по кругу.</p> <p>Рок-н-ролл:</p> <p>- основное движение – «рок-н-ролла»;</p> <p>- открывание ноги с точкой вперед, в сторону, 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.	Этюды:
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 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>Вводное занятие.</i></p> <p><u>Занятие 2.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для подвижности стопы.</p>	<p><u>Занятие 3.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для гибкости суставов.</p> <p><u>Занятие 4.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для эластичности мышц и связок.</p>	<p><u>Занятие 5.</u> <i>Постановка корпуса.</i></p> <p><u>Занятие 6.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»;</p>	<p><u>Занятие 7.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для развития силы мышц ног.</p> <p><u>Занятие 8.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;</p>
О К Т Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 9.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка.</p> <p><u>Занятие 10.</u></p>	<p><u>Занятие 11.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга;</p>	<p><u>Занятие 13.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> -подготовка к началу движения (ладошка на талии).</p> <p><u>Занятие 14.</u></p>	<p><u>Занятие 15.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция.</p> <p><u>Занятие 16.</u> <i>Положения и движения ног:</i></p>

	<p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. 	<p>- интервал.</p> <p>Занятие 12.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов). 	<p>Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бытовой шаг вперед с каблука. 	<ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах.
<p>Н</p> <p>О</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Ь</p>	<p>Занятие 17.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево. <p>Занятие 18.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения по линии танца, против линии танца. 	<p>Занятие 19.</p> <p>(н.т.)</p> <p>Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пружинка» - маленькое тройное приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. <p>Занятие 20.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бег (ноги забрасываются назад); - простой бег на месте и с продвижением вперед и назад. 	<p>Занятие 21.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Цапельки» - шаги с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра. <p>Занятие 22.</p> <p>(к.т.)</p> <p>Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sote (6 позиция). 	<p>Занятие 23.</p> <p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге. <p>Занятие 24.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).

Д Е К А Б Р Ь	<p><u>Занятие 25.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (выворотные 1,2,3)</p> <p><u>Занятие 26.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (свободные 1,2,3;)</p>	<p><u>Занятие 27.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>2 – прямая закрытая).</p> <p><u>Занятие 28.</u> (н.т.)</p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;</p>	<p><u>Занятие 29.</u> (н.т.)</p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны.</p> <p><u>Занятие 30.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- подготовительная позиция;</p> <p>- подготовка к началу движения.</p>	<p><u>Занятие 31.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- позиции рук (1-3);</p> <p><u>Занятие 32.</u> (н.т.)</p> <p>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.</p>
Я Н В А Р Ь	<p><u>Занятие 33.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- раскрывание и закрывание рук.</p> <p><u>Занятие 34.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- releve по 6 позиции с фиксацией на верху.</p>	<p><u>Занятие 35.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- demi-plie (1 поз.).</p> <p><u>Занятие 36.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- battementtendувперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.</p>	<p><u>Занятие 37.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- притоп простой, двойной, тройной;</p> <p><u>Занятие 38.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- хлопки в ладоши.</p>	<p><u>Занятие 39.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- battementtendu на носок с переводом на каблук с приседанием .</p> <p><u>Занятие 40.</u> (н.т.)</p> <p>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.</p>
Ф Е В	<p><u>Занятие 41.</u> (к.т.)</p> <p><i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 43.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 45.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 47.</u> (н.т.)</p> <p><i>Положения и</i></p>

<p>Р А Л Б</p>	<p><i>движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <u>Занятие 42.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).</p>	<p><i>движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <u>Занятие 44.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.</p>	<p><i>движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; <u>Занятие 46.</u> <u>(н.т.)</u> - простой приставной шаг с приседанием.</p>	<p><i>движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <u>Занятие 48.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).</p>
<p>М А Р Т</p>	<p><u>Занятие 49.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); <u>Занятие 50.</u> <u>(н.т.)</u> -перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</p>	<p><u>Занятие 51.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); <u>Занятие 52.</u> <u>(н.т.)</u> - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.</p>	<p><u>Занятие 53.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка»; <u>Занятие 54.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка» (с притопом).</p>	<p><u>Занятие 55.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Елочка»; <u>Занятие 56.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> -«Матрешка».</p>
<p>А П Р Е</p>	<p><u>Занятие 57.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i></p>	<p><u>Занятие 59.</u> - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</p>	<p><u>Занятие 61.</u> <u>Повторение пройденного материала.</u></p>	<p><u>Занятие 63.</u> <u>Танцевальные этюды.</u> <u>Занятие 64.</u></p>

Л Б	- приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <u>Занятие 58.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре).	<u>Занятие 60.</u> - поклон в русском характере (без рук).	<u>Занятие 62.</u> <u>Повторение пройденного материала.</u>	<u>Танцевальные этюды.</u>
М А Й	<u>Занятие 65.</u> <u>Танцевальные этюды.</u> <u>Занятие 66.</u> <u>Танцевальные этюды.</u>	<u>Занятие 67.</u> <u>Танцевальные этюды.</u> <u>Занятие 68.</u> <u>Танцевальные этюды.</u>	<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>

СТАРШАЯ ГРУППА.

(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т	<u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных</i>	<u>Занятие 3.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i>	<u>Занятие 5.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в</i>	<u>Занятие 7.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в</i>

<p>Я Б Р Б</p>	<p><i>способностей детей на начало года.</i></p> <p><u>Занятие 2.</u></p> <p><i>Повторение 1 года обучения.</i></p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p>Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 4.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Повторение 1 года обучения.</i></p> <p>Положения и движения рук.</p>	<p><i>пространстве:</i></p> <p>-положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p><u>Занятие 6.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног(выворотные); - releve по 1,2,3 позициям.</p>	<p><i>пространстве:</i></p> <p>- квадрат А.Я.Вагановой;</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- saute по 1,2,6 позиции по точкам зала.</p> <p><u>Занятие 8.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- sette в повороте (по точкам зала).</p>
<p>О К Т Я Б Р Б</p>	<p><u>Занятие 9.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- demi – plie по 1,2,3 позициям.</p> <p>- сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.</p> <p><u>Занятие 10.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад.</p> <p>- танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p>	<p><u>Занятие 11.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах.</p> <p><u>Занятие 12.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- demi-plie с одновременной работой</p>	<p><u>Занятие 13.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> <p><u>Занятие 14.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p>	<p><u>Занятие 15.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Сюжетный танец .</i></p> <p><u>Занятие 16.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Сюжетный танец .</i></p>

		рук.		
Н О Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 17.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i></p> <p>Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 18.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i></p> <p>Положения и движения рук.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i></p> <p>Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- положение рук на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p> <p>- шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом.</p> <p><u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- 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></p> <p>- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).</p> <p><u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p> <p>- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).</p>
Д Е К А Б Р Ь	<p><u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p> <p>- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plié.</p> <p><u>Занятие 26.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p>	<p><u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- «приглашение».</p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.</p> <p><u>Занятие 28.</u> <u>(н.т.)</u></p>	<p><u>Занятие 29.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i></p> <p>- «лодочка» (поворот под руку).</p> <p><u>Занятие 30.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p> <p>Простой шаг с притопом с</p>	<p><u>Занятие 31.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i></p> <p>- простой дробный ход (с работой рук и без).</p> <p><u>Занятие 32.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i></p>

	<p>- притоп простой, двойной, тройной;</p> <p>- battementtendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.</p>	<p>Положения и движения рук:</p> <p>- хлопки в ладоши – двойные, тройные;</p> <p>- руки перед грудью – «полочка».</p>	<p>продвижением вперед, назад.</p>	<p>- «под ручки» (лицом вперед).</p> <p>Движения ног:</p> <p>- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;</p> <p>- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).</p>
<p>Я</p> <p>Н</p> <p>В</p> <p>А</p> <p>Р</p> <p>Б</p>	<p><u>Занятие 33.</u> (н.т.)</p> <p>Положение рук в паре:</p> <p>- «под ручки» (лицом друг к другу).</p> <p>Движения ног:</p> <p>- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.</p> <p><u>Занятие 34.</u> (н.т.)</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p>	<p><u>Занятие 35.</u> (н.т.)</p> <p>Положения рук в паре:</p> <p>- сзади за талию (по парам, тройкам).</p> <p>Движения ног:</p> <p>- танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию).</p> <p><u>Занятие 36.</u> (н.т.)</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- диагональ.</p>	<p><u>Занятие 37.</u> (н.т.)</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>- «змейка»;</p> <p>- «ручеек».</p> <p><u>Занятие 38.</u> (н.т.)</p> <p>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</p>	<p><u>Занятие 39.</u> (н.т.)</p> <p>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</p> <p><u>Занятие 40.</u> (н.т.)</p> <p>Движения ног:</p> <p>- прыжки с поджатыми ногами.</p>

<p>Ф Е В Р А Л Б</p>	<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 подготовительную 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>
<p>М А Р Т</p>	<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</i></p>	<p><u>Занятие 53.</u> (н.т.) <i>«Кадриль».</i></p> <p><u>Занятие 54.</u> (н.т.) <i>«Кадриль».</i></p>	<p><u>Занятие 55.</u> (б.т.) <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,</p>

		<i>движениях народного танца.</i>		реверанс.
А П Р Е Л Б	<p><u>Занятие 57.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» простой (по кругу).</p> <p><u>Занятие 58.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по линиям).</p>	<p><u>Занятие 59.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке.</p> <p><u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.</p>	<p><u>Занятие 61.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция.</p> <p><i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед.</p> <p><u>Занятие 62.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.</p>	<p><u>Занятие 63.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево.</p> <p><u>Занятие 64.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.</p>
М А Й	<p><u>Занятие 65.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг.</p> <p><u>Занятие 66.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».</p>	<p><u>Занятие 67.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i></p> <p><u>Занятие 68.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i></p>	<p><u>Занятие 69.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></p> <p><u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u></p>	<p><u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></p> <p><u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.

(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Б	<p><u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (упражнения на ориентировку в пространстве, положения и движения рук)</p>	<p><u>Занятие 3.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (положения и движения ног).</p> <p><u>Занятие 4.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения рук:</i> - portdebras.</p>	<p><u>Занятие 5.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - releve.</p> <p><u>Занятие 6.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - demi – plie.</p>	<p><u>Занятие 7.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battementtendu.</p> <p><u>Занятие 8.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - passé.</p>
О К Т Я Б Р Б	<p><u>Занятие 9.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре).</p> <p><u>Занятие 10.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p>	<p><u>Занятие 11.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p> <p><u>Занятие 12.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое.</p>	<p><u>Занятие 13.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере.</p> <p><u>Занятие 14.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг.</p>	<p><u>Занятие 15.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с остановкой ноги сзади.</p> <p><u>Занятие 16.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.</p>

<p>Н О Я Б Р Б</p>	<p><u>Занятие 17.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад. <u>Занятие 18.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; (девочки): - взмахи платочком.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»; - «карусель». <u>Занятие 20.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - боковое «припадание» по 3 позиции.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте. <u>Занятие 22.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок по бедру, по голени.</p>	<p><u>Занятие 23.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i> <u>Занятие 24.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i></p>
<p>Д Е К А Б Р Б</p>	<p><u>Занятие 25.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - кадильный шаг с каблука. <u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (каблуком по полу).</p>	<p><u>Занятие 27.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (полупальцами по полу). <u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг.</p>	<p><u>Занятие 29.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). <u>Занятие 30.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> «ковырялочка» с подскоком.</p>	<p><u>Занятие 31.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте. <u>Занятие 32.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции с продвижением в сторону.</p>

<p>Я Н В А Р Б</p>	<p><u>Занятие 33.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука на месте. <u>Занятие 34.</u> <u>(н.т.)</u> <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> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - подготовка к «веревочке». <u>Занятие 36.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «веревочка».</p>	<p><u>Занятие 37.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - прыжок с поджатыми; <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком). <u>Занятие 38.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»); <i>Движения в паре:</i> - соскок на две ноги лицом друг другу.</p>	<p><u>Занятие 39.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку по кругу; <u>(мальчики):</u> - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу. <u>Занятие 40.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте; <u>(мальчики):</u> - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук.</p>
<p>Ф Е В Р А Л Б</p>	<p><u>Занятие 41.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца». <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - одинарные удары</p>	<p><u>Занятие 43.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «карусель». <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе</i></p>	<p><u>Занятие 45.</u> <i>«Русская плясовая».</i> <u>Занятие 46.</u> <i>«Русская плясовая».</i></p>	<p><u>Занятие 47.</u> <i>Повтор 2 года обучения.</i> Бальный танец (движения ног, положения рук в паре, движения в паре). <u>Занятие 48.</u></p>

	<p>ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад.</p> <p><u>Занятие 42.</u> <u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i> <i>(девочки):</i> - вращение на полупальцах; <i>(мальчики):</i> - «гусиный шаг».</p>	<p><i>движений народного танца (плясовая).</i></p> <p><u>Занятие 44.</u> <u>(н.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></p>		<p><u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i> - раг польки (по одному); - раг польки (по парам).</p>
<p>М А Р Т</p>	<p><u>Занятие 49.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i> - «подскоки» (по одному, по парам); - «подскоки» в повороте.</p> <p><u>Занятие 50.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i> - раг польки в сочетании с «подскоками».</p>	<p><u>Занятие 51.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i> - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).</p> <p><u>Занятие 52.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i> - прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.</p>	<p><u>Занятие 53.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i></p> <p><u>Занятие 54.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i></p>	<p><u>Занятие 55.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Вальс:</i> - раг вальса (по одному, по парам).</p> <p><u>Занятие 56.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Вальс:</i> - parbalance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p>
<p>А П Р Е Л Б</p>	<p><u>Занятие 57.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения в паре:</i> - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через</p>	<p><u>Занятие 59.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Полонез:</i> - раг полонеза; - раг полонеза (в парах, по кругу).</p>	<p><u>Занятие 61.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл:</i> - основное движение «Рок-н-ролл».</p>	<p><u>Занятие 63.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл:</i> - шаги в сторону «буратино».</p> <p><u>Занятие 64.</u></p>

	<p>середину);</p> <p>- 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></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).</i></p>	<p><u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).</i></p>	<p><u>Занятие 62.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл:</i></p> <p>-прыжки в стороны «гармошка»</p>	<p><u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл :</i></p> <p>- хоппы «танцующие петушки».</p>
<p>М</p> <p>А</p> <p>Й</p>	<p><u>Занятие 65.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл:</i></p> <p>- буги вперед-назад «лесенка».</p> <p><u>Занятие 66.</u> <u>(б.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><i>Рок-н-ролл:</i></p> <p>- пяточки ,большие пяточки «щагаем через лужу».</p>	<p><u>Занятие 67.</u> <i>«Рок-н-ролл».</i></p> <p><u>Занятие 68.</u> <i>«Рок-н-ролл».</i></p>	<p><u>Занятие 69.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></p> <p><u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u></p>	<p><u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></p> <p><u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></p>

Достижения детей , приобретаемые в ходе непосредственной образовательной деятельности по хореографии

К концу 1 года обучения:

знать	иметь представление	уметь
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том,	Определять возможности своего тела, выполнять

	какие движения разогревают ту или иную мышцу.	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; - releve; - demi – plie; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танце, о русских традициях 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 танцы к праздничным утренникам .

К концу 2 года обучения :

знать	иметь представление	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О portdebras (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, portdebras 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:

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battementtendu; - 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 балльных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Рок-н-ролл».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Рок-н-ролл».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий;
- зеркала, хореографический станок;
- музыкальные инструменты: фортепиано, синтезатор;
- CD , DVD ;
- реквизит к танцевальным постановкам.

Способы проверки достижения

требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей: восприятие, внимание, память, координация, а также музыкально – ритмическое развитие:

- умение концентрировать внимание, воспринимать, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперёд, назад, круг, колонка;
- умение слушать музыку, определять её характер, настроение, темп (быстрый, медленный).

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко исполнять музыкальные движения, различать вступление, сильную и слабую доли, начало и конец фразы;
- запоминать и воспроизводить комбинации, перестроение по рисункам, хореографические комбинации;
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения;
- способность импровизировать.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии». – СПб., 2016.
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., 2013.
5. Устинова Т. «Беречь красоту русского народного танца». – М., 2019.
6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». – М., 2014.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». – М., 2003.
8. Белов М. «Эстетическое воспитание детей средствами хореографического искусства». - М., 2013.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., Линка – Пресс, 2006.
10. Иванов В.А. «Детский танец», методическое пособие, Пермь, 2018.