

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 82



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ д/с № 82  
М.В. Чернухина  
Приказ № 202 - Од от 28.09.2017г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию  
для детей 5-7 лет

**кружок хореографии «Грация»**

на 2017-2018 учебный год

ПДО по хореографии:  
Минакова Елена Владимировна

Белгород

## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Страницы</b>
	<b>І. Целевой раздел.</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка.	3
<b>1.2.</b>	Планируемые результаты освоения программы.	6
	<b>ІІ. Содержательный раздел.</b>	12
<b>2.1.</b>	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Художественно-эстетическая деятельность» раздел «Хореографии».	12
<b>2.2.</b>	Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями.	14
	<b>ІІІ. Организационный раздел.</b>	15
<b>3.1.</b>	Циклограмма рабочего времени педагога дополнительного образования.	15
<b>3.2.</b>	Учебный план.	15
<b>3.3.</b>	Перспективно-тематическое планирование.	16
<b>3.4.</b>	Календарно-тематический план.	22
<b>3.5.</b>	Учебно-методическое обеспечение программы.	34

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно – эстетическое и культурное развитие детей, приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца. Прослушивание ритмической, танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выразить различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движение становится их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одной из важнейших задач учебно – воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребенка.

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных. Высшим проявлением способностей является талант.

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально – ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

В программе представлены различные разделы: освоение основ классического, народного и бального танцев.

Цель программы – выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, всестороннее развитие личности дошкольника средствами хореографии.

Задачи:

1) Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку. Понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

2) Развивающие:

- Развивать творческие, музыкальные способности детей, слух, чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.
- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

3) Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно - эстетическое отношение между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

4) Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Программа разработана на основе программы Слуцкой С.Л. «Танцевальная мозаика». 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.

Данная программа «Грация » направлена на обучение детей от пяти до семи лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Длительность занятий составляет:

- в старшей группе – 30 минут.

- в подготовительной группе - 30 минут.

Структура занятий состоит из трех частей:

I часть включает: задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, чередование различных видов ходьбы, прыжков, беговые упражнения. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает: задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности 2/3 общего времени занятия.

III часть включает: музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности 2 – 3 минуты.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от исполняемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема, программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения дети должны:

<b>Знать</b>	<b>Иметь представление</b>	<b>Уметь</b>
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах, суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты, приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиция ног; - <i>relleve</i> ; - <i>demi plie</i> . - <i>battement tendu</i> ; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца	О русских народных традициях и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиция ног; - <i>battement tendu</i> в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы;

		- приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды	О танце как виде сценического искусства.	Сценический танец «Лето», «В нашем дворе»
<b>К концу 2 года обучения дети должны:</b>		
Положения и движения рук классического танца. 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, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положения рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положение рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.	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	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из

пространстве		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.

**Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.**

1. Диагностика уровня музыкально - двигательных способностей детей – сентябрь.
2. Диагностика уровня музыкально - двигательных способностей детей – май.

**Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка  
(А.И.Буренина)**

№	Показатели развития	Балловая оценка		
		5 баллов	4 – 2 баллов	1 бал
1	Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные свойства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом	Умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, передавать основные средства	В движениях выражается общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а так же с началом и концом произведения.

	и ритмом. Оценивается исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога)	музыкальной выразительности (темп, динамику)		
2	Координация, ловкость движений – точность движений рук и ног при выполнении упражнений.	Правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений. Правильное сочетание рук и ног при ходьбе.	Не совсем правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.	Затрудняется в исполнении движений рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.
3	Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а так же придумывать собственные оригинальные «па».	Проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движений для передачи характера музыки, игрового образа.	Затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа.	Копирует движения других детей и взрослого.
4	Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.	Максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.	Средняя подвижность позвоночника.	Упражнения на гибкость вызывают затруднения.
5	Эмоциональность -выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в	Умеет ярко передавать мимикой. Пантомимикой, жестами разнообразную	Передает настроение музыки и содержания композиции характером движений без	Затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции

	мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.	гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.	ярких проявлений мимики и пантомимики.	движением, мимика бедная, движения невыразительные.
6	Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.	Правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.	Выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.	Затрудняется в выполнении задания, из-за рассеянности внимания.
7	Память – способность запоминать музыку и движения.	Запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.	Запоминает танцевальные движения. Комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.	Не способен запомнить последовательность движений или нуждается в большом количестве показов.
8	Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на смену музыки.	Исполнение движения полностью соответствует музыке, ее темпу, ритму, динамике, форме.	Возбудимость: - ускорение движений; - переход от одного движения к другому без четкой законченности предыдущего; - перескакивание, суетливость.  Заторможенность: - запаздывание; - задержка и медлительность.	

**Высокий уровень** (30 – 40 баллов) предполагает высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Во время занятия собран, внимательно сидит за показом, запоминает новый материал с 3 -5 исполнений по показу.

**Средний уровень** (19-29 балла) предполагает слабую творческую активность детей, довольно простые движения, исполнение лишь однотипных движений. Ребенок передает только общий характер и темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно – игровых движениях легко

передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Низкий уровень** (8 – 18 баллов) предполагает повторение детьми несложных упражнений за педагогом, но при этом повторы их вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки, движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом и ритмом, а так же началом и концом произведения, мимика бедная, движения не выразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально – игровой импровизации. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Художественно-эстетическая деятельность» раздел «Хореография».**

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 занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении двух учебных лет.

Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно – характерный. 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 выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволяет детям познакомиться с элементами перестроения и построения (такие 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.

Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятий, 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 «Грация».

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.

#### Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать 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.) 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.

#### Бальный танец.

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

## 2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями.

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Виды и формы взаимодействия с педагогами ДОУ</b>	<b>Виды и формы взаимодействия с родителями кружковцев.</b>
1.	Танец – богатейший источник эстетических впечатлений ребенка.	Беседа. Откуда идут истоки танца? Как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их различие?	Прослушивание ритмической, танцевальной музыки.
2.	Русский народный танец.	Беседа. Русские народные традиции и праздники.	Видео просмотр танцев в русском народном характере.
3.	Классический танец – основа всей хореографии.	Беседа. О классическом танце и балете в целом.	Посещение детских балетных спектаклей.
4.	Бальный танец.	Беседа. О бальных танцах: «Польке», «Вальсе», «Полонезе».	Открытое занятие, посвященное бальным танцам.
5.	Творчество – как раскрытие индивидуальных способностей ребенка.		Творческие задания. Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движениях.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Циклограмма рабочего времени педагога дополнительного образования.

№ п/п	Возрастная группа	Время проведения кружковой работы	
		вторник	четверг
1.	Первая группа	15.30 – 16.00	16.00 – 16.30
2.	Вторая группа	16.05 – 16.35	16.35 – 17.05
3.	Третья группа	16.40 – 17.10	17.15 – 17.45
4.	Четвертая группа	17.15 – 17.45	17.50 – 18.20

#### 3.2. Учебный план.

Перечень разделов, количество часов занятий.

##### Старшая группа

Разделы	Кол-во занятий
Вводное занятие.	1
Партерная гимнастика.	4
Упражнения для разминки.	6
Упражнения на ориентировку в пространстве.	5
Народный танец.	20
Классический танец.	15
Разучивание комбинаций и этюдов.	9
Подготовка к итоговому занятию.	2
Итоговое занятие.	1
Диагностика.	1
<u>Итого</u>	64

##### Подготовительная группа

<b>Разделы</b>	<b>Кол-во занятий</b>
Диагностика	1
Упражнения на ориентировку в пространстве.	3
Народный танец.	27
Классический танец.	12
Бальный танец.	6
Разучивание комбинаций, этюдов, танцев	8
Подготовка к итоговому занятию.	2
Итоговое занятие.	1
Диагностика	1
<u>Итого</u>	64

### **3.3. Перспективно-тематическое планирование.**

#### **Старшая группа.**

Вводное занятие.

#### Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности голеностопного сустава;
- 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, развитие пластичности локтевого сустава;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- простейшие построения: линия, колонна;
- простейшие построения: круг;
- сужение круга. Расширение круга;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- поворот вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1, 3, 5, 7)
- движение по линии танца, против линии танца.

#### Упражнения для разминки:

- ходьба;

- чередование шагов на полу пальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из первой прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад;
- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «уточка»;
- движение плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами, «паровозик», «незнайка»;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону.

#### Классический танец.

##### 1. Постановка корпуса.

##### 2. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиция рук (1, 2, 3);
- постановка кисти;
- отличие 2-й позиции классического танца, от 2-й позиции народного танца;

##### 3. Положения и движения ног:

- позиция ног (выворотные 1, 2, 3);
- demi plie (по 1 позиции);
- relive (по 6 позиции);
- легкий бег на полу пальцах;
- танцевальный шаг;
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

##### 4. Танцевальные комбинации.

#### Народный танец.

##### 1. Положения и движения рук:

- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- взмахи платочком (девочки), взмах кистью (мальчики);
- положение «полочка» (руки перед грудью);

- положение «лодочка».
- 2. Положения и движения ног:
  - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая прямая);
  - простой бытовой шаг;
  - «пружинка» - маленькое тройное приседание (по 6-ой 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 с одновременным приседанием;
  - притоп простой, двойной, тройной;
  - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
  - простой приставной шаг на всей стопе и на полу пальцах по 1-ой прямой позиции;
  - простой приставной шаг с притопом;
  - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
  - 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;
  - приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
  - «елочка»;
  - «ковырялочка»;
  - поклон в русском характере (без рук)

### 3. Танцевальные комбинации.

Танцевальные этюды; танцы: «Бабка - Ежка», «Буратино».

Подготовка к итоговому контрольному занятию.

Итоговое контрольное занятие.

### **Подготовительная группа.**

Диагностика уровня музыкально двигательных способностей детей на начало года.

Классический танец:

1. Повтор 1 года обучения.
2. Упражнение на ориентировку в пространстве:
  - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;
  - свободное размещение по залу: пары, тройки;
3. Положения и движения рук:
  - перевод рук из одного в другое.

4. Положения и движения ног:
- позиции ног (выворотные);
  - шаги на полу пальцах с продвижением вперед и назад;
  - танцевальный шаг назад в медленном темпе;
  - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колене впереди и на полу пальцах (вперед, назад);
  - relevé по 1,2, 3 позициям (музыкальный размер  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ );
  - demi plié ( по 1,2,3 позициям);
  - demi plié с одновременной работой рук;
  - сочетание полуприседания и подъема на полу пальцы;
  - поворот по точкам зала.

5. Танцевальные комбинации.

Народный танец.

1. Повтор 1 года обучения.
2. Положения и движения рук:
  - положение на поясе кулачками;
  - смена ладони на кулачок;
  - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца);
  - хлопки в ладоши – двойные, тройные;
  - руки перед грудью: «полочки», «приглашение».
3. Положение рук в паре:
  - «лодочка» (поворот по кругу);
  - «под ручки» (лицом вперед);
  - «под ручки» (лицом друг к другу);
  - сзади за талию (по парам, по тройкам).
4. Движения ног:
  - 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-ю позицию);
  - battement tendu вперед на носок ( каблук) по 1-ой свободной позиции в сочетании с demi plié ;
  - притоп простой, двойной, тройной;
  - простой русский шаг назад через полу пальцы на всю стопу;
  - простой шаг с притопом с выдвиганием 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, тройкам (положение рук сзади на 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-ой прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1-ой прямой позиции (мальчики);
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1-ой прямой и свободной позиции);
- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверх, между 2 – 3 позициями)
- маленькие приседания (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

#### 5. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка»;

#### 6. Танцевальные комбинации.

##### Бальный танец:

1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.

2. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- боковой галоп простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу по парам, по парам лицом и спиной вперед.

### 3. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;

- «боковой галоп» вправо, влево.

#### Танцевальные этюды:

- «Русский народный»

- «Вальс цветов»

#### Подготовка к итоговому контрольному занятию

#### Итоговое контрольное занятие.

Диагностика уровня музыкально двигательных способностей детей дошкольного возраста.

### 3.4. Календарно-тематический план.

#### Старшая группа

<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	Занятие 1	Занятие 3	Занятие 5	Занятие 7
	Вводное занятие	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика	Простейшие построения: линия, колонна. Упражнения для разминки: - поворот головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево; - круговое движение головы; - «уточка» - наклоны корпуса вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. Партерная гимнастика
	Занятие 2	Занятие 4	Занятие 6	Занятие 8
	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика	Постановка корпуса Упражнения на ориентировку в пространстве: игра «Найди свое место». Партерная гимнастика	Упражнения для разминки. Упражнения на ориентировку в пространстве: - простейшие перестроения, круг; - сужение круга; - расширение

				круга.
<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	Занятие 9	Занятие 11	Занятие 13	Занятие 15
	- Интервалы	(народный танец) Положения и движения ног: - 6 позиция. Упражнения для разминки: - «качели» (покачивание с полу пальцев на пятки); - шаги на полу пальцах и пяточках (чередование шагов)	Упражнения на ориентировку в пространстве: - движения по линии танца, против линии танца.	Упражнения для разминки: - простой бег (ноги забрасываются назад); - «цапельки» - ноги с высоким подниманием бедра.
	Занятие 10	Занятие 12	Занятие 14	Занятие 16
	(народный танец) Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии). Положения и движения ног: - простой бытовой шаг вперед с каблука.	(классический танец) Положения и движения ног: - легкий бег на полу пальцах; - упражнение на ориентировку в пространстве; - различие правой и левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево.	(народный танец) Положения и движения ног: - «пружинка» - маленькое тройное приседание; - «пружинка» с одновременным поворотом корпуса.	Упражнения для разминки: - «лошадки» - бег с высоким подниманием бедра; - «ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вперед.
<b>Д</b>	Занятие 17	Занятие 19	Занятие 21	Занятие 23

	Упражнения для разминки: - прыжки поочередно на правой и левой ноге. Упражнения на ориентировку в пространстве: пространственное ощущение точек зала (1, 3)	(классический танец) Положения и движения ног: - позиции ног (выворотные 1, 2)	(народный танец) Положения и движения ног: - позиции ног (свободные 1, 2, 3)	Упражнения для разминки: - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию.
	Занятие 18	Занятие 20	Занятие 22	Занятие 24
	Упражнения на ориентировку в пространстве: - пространственное ощущение точек зала (5, 7) Упражнения для разминки: - простой бег на месте с продвижением вперед и назад.	(классический танец) Положения и движения ног: - позиции ног (выворотные 1, 2, 3)	(народный танец) Положения и движения ног: - 2 прямая (закрытая)	Упражнения для разминки: - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.
<b>ЯНВАРЬ</b>	Занятие 25	Занятие 27	Занятие 29	Занятие 31
	(классический танец) Положения и движения рук: - постановка кисти; подготовительная позиция.	(классический танец) Положения и движения рук: - позиция рук (1, 2)	(классический танец) Положения и движения рук: - раскрытие и закрывание рук.	(классический танец) Положения и движения ног: - demi plie (1 позиция)
	Занятие 26	Занятие 28	Занятие 30	Занятие 32

	(классический танец) Положения и движения рук: - раскрывание и закрывание рук, подготовка к началу движения.	(классический танец) Положения и движения рук: - позиция рук (3); - отличие 2 позиции классического танца, от 2 позиции народного танца.	(классический танец) Положения и движения ног: - releve по 6 позиции подряд на каждый счет музыкального такта и с фиксацией наверху.	(народный танец) Положения и движения ног: - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Занятие 33	Занятие 35	Занятие 37	Занятие 39
	(народный танец) Положения и движения ног: - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием.	(народный танец) Положения и движения рук: - притоп простой, двойной, тройной.	(классический танец) Положения и движения ног: - танцевальный шаг. Положения и движения рук: - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед)	(народный танец) Положения и движения рук: - взмахи платочком (девочки); - взмах кистью (мальчики) Положения и движения ног: - простой приставной шаг на всей стопе и на полу пальцах по первой прямой позиции.
	Занятие 34	Занятие 36	Занятие 38	Занятие 40

	(народный танец) Положения и движения рук: - хлопки в ладоши.	(народный танец) Положения и движения рук: - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.	(классический танец) Положения и движения рук: - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)	(народный танец) Положения и движения ног: - простой приставной шаг с притопом.
<b>МАРТ</b>	Занятие 41	Занятие 43	Занятие 45	Занятие 47
	(народный танец) Положения и движения ног: - простой приставной шаг с приседанием.	(народный танец) Положения и движения ног: - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «полочка», поклон корпуса по ходу движения)	(народный танец) Положения и движения ног: - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.	Танцевальные комбинации. Танец «Бабка – Ежка».
	Занятие 42	Занятие 44	Занятие 46	Занятие 48
	(народный танец) Положения и движения рук: - «полочка» (руки согнуты в локтях перед грудью). Положения и движения ног: - поднимание и опускание ноги согнутой в колене вперед (с фиксацией и без)	(народный танец) Положения и движения ног: - приседание на двух ногах с поворотом корпуса.	(народный танец) 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.	(народный танец) Положения и движения рук: - «лодочка» (положения рук в паре)
<b>А</b> <b>ИП</b>	Занятие 49	Занятие 51	Занятие 53	Занятие 55

	(народный танец) Положения и движения ног: - «ковырялочка» -« елочка»	Разучивание танцевальных комбинаций в русском народном стиле.	(классический танец) Положения и движения ног: - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu)	(классический танец) - реверанс для девочек, поклон для мальчиков
	Занятие 50	Занятие 52	Занятие 54	Занятие 56
	Разучивание танца «Буратино».	Разучивание танца «Буратино».	(классический танец) - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.	Танцевальные комбинации.
<b>МАЙ</b>	Занятие 57	Занятие 59	Занятие 61	Занятие 63
	Танцевальные комбинации	Танцевальные комбинации	Подготовка к контрольному итоговому занятию.	Итоговое контрольное занятие.
	Занятие 58	Занятие 60	Занятие 62	Занятие 64
	Разучивание этюда в русском народном стиле. Танец «Бабка – Ежка».	Разучивание этюда в русском народном стиле. Танец «Буратино».	Подготовка к контрольному итоговому занятию.	Диагностика уровня музыкально двигательных способностей детей.

## Подготовительная группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	Занятие 1	Занятие 3	Занятие 5	Занятие 7
	Диагностика уровня музыкально – двигательных способностей детей на начало года.	(классический танец) Повторение 1 года обучения. Положения и движения ног.	(классический танец) Упражнения на ориентировку в пространстве: - положение прямо (анфас); - полуоборот; - профиль.	(классический танец) Положения и движения ног: - demi – plie по 1, 2,3 позициям.
	Занятие 2	Занятие 4	Занятие 6	Занятие 8
	Повторение 1 года обучения. Упражнения на ориентировку в пространстве.	(классический танец) Повторение первого года обучения. Положения и движения рук.	(классический танец) Положения и движения ног: - позиции ног «выворотные» ; - releve по 1,2.3 позициям.	(классический танец) Положения и движения ног: -demi – plie по 1, 2,3 позициям; - сочетание маленького приседания и подъема на полу пальцы.
	Занятие 9	Занятие 11	Занятие 13	Занятие 15
(классический танец) Положения и движения ног: - шаги на полу пальцах с продвижением вперед и назад.	(классический танец) Упражнения на ориентировку в пространстве: - свободное размещение по залу, пары, тройки. Положения и движения ног: - шаги с высоким подниманием	(классический танец) Танцевальная композиция, построенная на элементах классического танца.	Танец «Вальс цветов».	

		ноги, согнутой в колене вперед и назад на полу пальцах		
	Занятие 10	Занятие 12	Занятие 14	Занятие 16
	(классический танец) Положения и движения ног: - танцевальный шаг назад в медленном темпе.	(классический танец) Положения и движения ног: - demi – plie, с одновременной работой рук.	(классический танец) Танцевальная композиция, построенная на элементах классического танца.	Танец « Вальс цветов».
ДЕКАБРЬ	Занятие 17	Занятие 19	Занятие 21	Занятие 23
	(народный танец) Повторение 1 года обучения. Положения и движения ног.	(народный танец) Повторение 1 года обучения. Положения и движения ног.	(народный танец) Движения ног: - шаг с каблучка в народном характере; - простой шаг с притопом.	(народный танец) Движения ног: - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).
	Занятие 18	Занятие 20	Занятие 22	Занятие 24
	(народный танец) Повторение 1 года обучения. Положения и движения ног. (народный танец)	(народный танец) Положения и движения рук: - положение рук на кулачки; - смена ладочки на кулачок.	(народный танец) Положения и движения рук: - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца)	(народный танец) Движения ног: - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию)
	Занятие 25	Занятие 27	Занятие 29	Занятие 31

<b>Я Н В А Р Ь</b>	(народный танец) Движения ног: -battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по первой свободной позиции в сочетании с demi – plié.	(народный танец) Положения и движения рук: - приглашение. Движение ног: - простой русский шаг назад через полу пальцы на всю стопу.	(народный танец) Положения рук в паре: - «лодочка» (поворот под руку)	(народный танец) Движения ног: - простой дробный ход (с работой рук и без).
	Занятие 26	Занятие 28	Занятие 30	Занятие 32
	(народный танец) Движения ног: - притоп простой, двойной, тройной; - -battement tendu вперед в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.	(народный танец) Положения и движения рук: - хлопки в ладоши: двойные, тройные; - руки перед грудью «полочка».	(народный танец) Движения ног: - простой шаг с притопом с продвижением вперед и назад.	(народный танец) Положения рук в паре: - «под ручки» (лицом вперед). Движения ног: - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед и назад; - танцевальный шаг по парам ( на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга)
	Занятие 33	Занятие 35	Занятие 37	Занятие 39

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<p>(народный танец) Положения и движения рук в паре: - «под ручки» (лицом друг к другу). Движения ног: - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположным и руками.</p>	<p>(народный танец) Положения и движения рук в паре: - сзади на талию (по парам, тройкам) Движения ног: - танцевальный шаг по парам тройкам (положения рук сзади на талию)</p>	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: - «змейка»; - «ручеек».</p>	<p>Танцевальная композиция, построенная на шагах народного танца.</p>
	Занятие 34	Занятие 36	Занятие 38	Занятие 40
	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: - простейшие перестроения: колона, по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p>	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: - диагональ</p>	<p>Танцевальная композиция, построенная на шагах народного танца.</p>	<p>(народный танец) Движения ног: - прыжки с поджатыми ногами.</p>
	Занятие 41	Занятие 43	Занятие 45	Занятие 47

МАРТ	(народный танец) Движения ног: - «шаркающий шаг»	(народный танец) Движения ног: - «гармошка»; ( <u>девочки</u> ): - прямой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверх, между 2 и 3 позициями).	(народный танец) Движения ног: - поклон на месте с руками: - поклон с продвижением вперед и отходом назад	Упражнения на ориентировку в пространстве: - «звездочка».
	Занятие 42	Занятие 44	Занятие 46	Занятие 48
	(народный танец) Движения ног: - «елочка»; ( <u>мальчики</u> ): - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).	(народный танец) Движения ног: - «ковырялочка» с двойными и тройными притопами; ( <u>девочки</u> ): - маленькие приседания (с наклоном корпуса, руки перед грудью «полочка»)	(народный танец) Движения ног: ( <u>мальчики</u> ): - подскок на двух ногах (1 прямая свободная позиция); ( <u>девочки</u> ): - бег со сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»	Упражнения на ориентировку в пространстве: - «корзиночка»
АПРЕЛЬ	Занятие 49	Занятие 51	Занятие 53	Занятие 55
	(народный танец) Движения ног: - перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции.	Танцевальная композиция, построенная на движениях народного танца.	«Русский танец»	(бальный танец) Постановка корпуса, головы, рук и ног. Движения ног: - шаги: бытовой и танцевальный.
	Занятие 50	Занятие 52	Занятие 54	Занятие 56

	(народный танец) Движения ног: - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.	Танцевальная композиция, построенная на движениях народного танца.	«Русский танец»	(бальный танец) Движения ног: - поклон, реверанс.
<b>М А Й</b>	Занятие 57	Занятие 59	Занятие 61	Занятие 63
	(бальный танец) Движение ног: - боковой «галоп» простой (по кругу). - «пике» (одинарный) в прыжке.	(бальный танец) Движения в паре: - (мальчик) присед на одно колени; - (девочка) легкий бег вокруг мальчика. - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.	Подготовка к контрольному итоговому занятию.	Итоговое контрольное занятие.
	Занятие 58	Занятие 60	Занятие 62	Занятие 64
	(бальный танец) Положение рук в паре: - основная позиция. Движение ног: - легкий бег на полу пальцах по кругу парами лицом и спиной вперед.	(бальный танец) Движения ног: - «пике» (двойной) в прыжке - «боковой галоп» с притопом (по линиям) - «боковой галоп» вправо, влево.	Подготовка к контрольному итоговому занятию.	Диагностика уровня музыкально двигательных способностей детей на конец года.

### 3.5. Учебно-методическое обеспечение программы.

Литература.

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие, М.: Аркти,2005.
2. Зарецкая Н.,Роот З., Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2006.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития, 2000.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.,Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: Линка-пресс, 2006.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движение движения и комбинации на середине зала, - М.,2004.
8. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д.,2003.
- 9.Богданов Г. Урок русского народного танца.- М.,1995.
10. Ткаченко Т. Народный танец. М.,1975.