

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 285 Красноармейского района Волгограда»  
МОУ Детский сад № 285  
400082, Россия, Волгоград, ул. Российская, 3а.  
Тел.62-04-52 (факс), 62-04-50, E-mail: dou285@volgadmin.ru  
ОГРН 1033401198698, ИНН 3448019271, КПП 344801001

---

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 285 Красноармейского  
района Волгограда»  
Протокол № 1/2024  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего муниципального  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 285 Красноармейского района  
Волгограда»  
№ 1360д от «30» августа 2024г.  
Заведующий МОУ Детский сад № 285  
Н.В. Стекольников

**Общеобразовательная программа  
дополнительного образования  
«Танцевальное ассорти»**

Возраст детей: 5-7 лет  
Объем программы: 64 ч.

Разработала:  
Черноглазова Татьяна Владимировна,  
музыкальный руководитель

Волгоград-2024

## **Пояснительная записка.**

Общеобразовательная программа дополнительного образования по художественно-эстетическому развитию «Танцевальное ассорти» (хореография) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в ДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.03.2021 г. № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16.
6. Правила оказания платных образовательных услуг, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020г. № 1441.
7. Устав МОУ Детский сад №285.
8. Положение об оказании платных образовательных услугах в МОУ Детский сад №285 № 01-04-137 от 11.01.2021г.

***Направленность.*** Художественная.

***Новизна*** программы в подходе к проектированию программы дополнительного образования. В данной программе интегрированы такие направления, как гимнастика, ритмика, хореография, музыка, пластика,

сценическое движение и преподносятся детям в игровой форме, адаптированы для дошкольников.

***Актуальность программы.***

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, это мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Танец развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танца, помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей. Путем танцевальной импровизации у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению, формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

***Педагогическая целесообразность программы*** заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Её отличительными особенностями является активное использование игровой деятельности. Программа позволяет поддерживать высокую мотивацию обучающихся.

***Уровень:*** ознакомительный.

***Возраст детей.*** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-8 лет.

**Возрастные категории.** Разновозрастная группа (средняя, старшая и подготовительная) дошкольного учреждения.

**Количество воспитанников в группе.** 15 человек.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения дошкольников.

**Продолжительность образовательного процесса.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, продолжительность занятия – 25 минут.

#### **Принципы организации занятий.**

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех танцевально-музыкальных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми знаниями в области танцев и музыки.

*Принцип интеграции:* танцевально-музыкальное развитие детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания в области танцев и музыки в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований музыкально-ритмических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата танцевально-музыкальной образовательной работы независимо от возраста и уровня музыкального развития детей.

#### **Цель:**

Привить интерес старших дошкольников к хореографическому искусству, приобщить детей к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- Обучить детей танцевальным движениям, отдельным элементам классического, народного, эстрадного танца.
- Формировать музыкально-ритмические навыки (умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать ее танцевальными движениями).
- Формировать пластику, культуру движения.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Обучить умению слышать сильную долю такта, простейший ритмический рисунок.

#### **Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Воспитать умение вести себя в группе во время движения, танцев и игр.
- Воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

#### **Развивающие:**

- Развить творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить ловкость, точность, силовую и координационную способности, равновесие, выносливость.
- Развить память, внимание, воображение, фантазию

#### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей
- Улучшить их физические данные
- Сформировать осанку
- Укрепить мышечный аппарат

#### **Объём, формы и режим занятий.**

Количество занятий и учебных часов в неделю - 2.

Количество учебных часов за год - 64.

Занятия проводятся с октября по май учебного года. Полный курс обучения - 8 месяцев.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации обучения – игровое занятие, репетиция, занятие-концерт.

В основном, это фронтальные занятия с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от способностей и возможностей детей, а также, индивидуальные занятия, подгрупповые занятия и др.

Формы отчётности: выступление на различных мероприятиях.

### **Структура программы и организация образовательной деятельности.**

Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями ребёнка.

Занятия в кружке направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, поэтому учебный материал включают в себя элементы различных танцев, объединённых в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, упражнения на импровизацию.

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

**Структура занятия по хореографии** - общепринятая и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть** занятия занимает около 20% общего времени (5мин). Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят поклон, разминка, маршировка, общеразвивающие упражнения, элементы ритмики, музыкально-ритмическая композиция.

**Основная часть** занимает 60% от общего времени (15мин). В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных навыков детей. Здесь даётся большой объём знаний,

развивающих творческие способности воспитанников. В нее входят повторение, закрепление пройденного, изучение нового материала, разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций, танцевально-тематические игры, задания на импровизацию.

**Заключительная часть** занятия длится 20% общего времени (5мин). Здесь используются вспомогательные и корригирующие упражнения, упражнения на расслабление мышц, партерная гимнастика, поклон. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

### **Условия реализации программы.**

Успешной реализации программы способствуют различные виды групповой работы: практические занятия, выступления, творческие отчеты, участия в конкурсах, фестивалях, посещения концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал;
- Ковёр;
- Музыкальная аппаратура;
- Тренировочная одежда и обувь;
- Сценические костюмы;
- Реквизит для танцев.

### **Методическое обеспечение программы.**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде чем ребенок научится танцевать, нужно обучить его связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Нужно следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить

задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отсчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальных этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

**педагогических принципов:**

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка).
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок).
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий).
- игровой принцип (занятие строится на игре).
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям).



- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков).
- принцип наглядности (практический показ движений).

### **Используемые методы.**

Ведущими методами обучения детей танцам являются

- *наглядная демонстрация* (практический качественный показ).
- *словесное объяснение* (объяснение методики исполнения движения).
- *повторение*.

**Метод пластического интонирования** направлен на передачу интонаций музыки в пластике движений. Эффективный прием данного метода - «свободные движения» в процессе восприятия музыки.

**Метод активизации творческих проявлений ребёнка.** В основе метода - импровизационно-творческая игра, сочетающая музыку, речь и движение.

Итогом занятий является танец. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

**Игровой метод** — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

### **Ожидаемый результат.**

- Обучение различным техникам барабанного боя,
- Формирование элементарных навыков строевой подготовки, простых перестроений,
- Подготовка элементарного шествия с барабанным маршем,
- Координация движений при игре на барабане
- Личностное развитие.

Дети на этапе освоения программы:

- знают название и назначение отдельных упражнений хореографии;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- проявляют желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях и пластике характер музыки, игровой образ;
- умеют точно координировать движения с музыкальным сопровождением;

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, боковой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, лёгкий бег на носочках, бег с захлёстыванием ступней, бег с выбрасыванием ног вперёд, «лошадки», шаг на всей ступней на месте, шаг на носочках, шаг на пяточках, шаг на внешней стороны стопы, шаг на внутренней стороне стопы, шаг с высоким подъёмом колен, шаг с захлёстыванием назад, шаг с притопом, пружинящий шаг и т.д;
- выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку;
- способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

### **Критерии оценки освоения программы.**

Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов детского творчества.

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Изучение поклона	2ч							
2.	Ритмика	2ч	2.5ч	2ч	1ч	1ч	1ч	1ч	
3.	Танцевальная игра	2ч	1ч		0.5ч		0.5ч		
4.	Элементы классического танца		1ч		1ч		1ч		1ч
5.	Элементы русского народного танца			1ч	1ч	2ч	1ч		1ч
6.	Балетная гимнастика	2ч	2ч	2ч	1ч	1ч	1ч	3ч	2ч

7.	Упражнения на ориентацию в пространстве			1ч	0.5ч		0.5ч		
8.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей		0.5ч		1ч	1ч			1ч
9.	Постановка хореографической композиции		1ч	2ч	2ч	3ч	3ч	4ч	3ч

## Содержание деятельности

### Октябрь

#### **1.Изучение поклона.**

- Реверанс для девочек;
- Поклон для мальчиков.

#### **2. Ритмика.**

##### *Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- Наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- Повороты головы вправо, влево;
- Круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- Вытягивание шеи вперёд и в стороны;
- Подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- Круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

##### *Упражнения для рук:*

- Подъем и опускание вверх-вниз;
- Разведение в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения «мельница»;
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- Отведение согнутых в локтях рук в стороны.

#### **3.Танцевальная игра.**

- Игра «Учитель и ученики» -ребёнок становится учителем и показывает импровизированное движение для остальных «учеников», в том числе и педагога.
- Игра «Кто запомнил лучше всех?» - педагог один-два раза показывает движение-дети по очереди пытаются его с точностью воспроизвести.

#### **4.Балетная гимнастика.**

*И.п. сидя на полу:*

- Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по I прямой позиции;
- Поочерёдное сокращение стоп;
- Круговые движения стопами;
- Упражнение «Скручивание корпуса» из стороны в сторону.

## **Ноябрь**

### **1. Ритмика.**

#### *Для кистей рук:*

- Сгибание кистей вниз, вверх;
- Отведение вправо, влево;
- Вращение кистей наружу, внутрь.

#### *Упражнения для корпуса:*

- Наклоны вперёд, в стороны;
- Перегибы назад;
- Повороты корпуса «пилка»;
- Круговые движения в поясе;
- Смещение корпуса от талии в стороны;
- Расслабление и напряжение мышц корпуса «ронять корпус».

### **2. Танцевальная игра.**

- Игра «Я-танцор» - ребята по очереди показывают импровизированное движение, повторив предыдущее за кем-либо.
- Игра «А, ну-ка, покажи» - педагог выбирает образ (например, медведя или птицы, или домика), а дети движением передают своё видение этого образа.

### **3. Элементы классического танца.**

- Постановка корпуса по VI позиции;
- Постановка корпуса в I, II полувыворотных позициях;
- Подготовительное положение рук;
- I позиция рук;
- III позиция рук.

### **4. Балетная гимнастика.**

#### *И.п. сидя на полу:*

- Поочерёдные подъёмы ног на 45 градусов от пола в выворотном положении.
- Подъёмы ног на 45 градусов от пола с одновременным сокращением стоп по I позиции и вытягиванием носка.
- Складочка к ногам с одновременным разведением стоп руками по I позиции.
- Подогнув ногу в колене и приподнявшись на руках (оторвав таз от пола) потягивание носка стопы упором в пол.

### **5. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.**

- «Зоопарк» (движения в образах животных: зайца, лисы, волка, кота и мышей и т.д.).

## **6. Постановка хореографического этюда.**

-Постановка этюда «Зеркало».

### **Декабрь**

#### **1. Ритмика.**

*Упражнения для ног:*

- Полуприседания;
- Подъём на полупальцы;
- Подъём согнутой в колене ноги;
- Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону;
- Отведение ноги, выпады вперёд и в стороны;
- Разворот согнутой в колене ноги.

#### **2. Элементы русского народного танца.**

- Поклон на месте без рук;
- Поклон с руками;
- Подготовительное положение рук;
- Первое положение рук;
- Второе положение рук;
- I позиция рук;
- II позиция рук.

#### **3. Балетная гимнастика.**

*И.п. лёжа на спине:*

- Поочерёдное подтягивание к груди согнутой в колене ноги в положение «Калачик» (одновременное);
- Раскачивание вперёд-назад из положения «Калачик»;
- Подтягивание в «Калачик» с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до пола;
- Круговые движения ногами сначала на 45 градусов, затем на 90;
- Растяжка ног поочерёдно вперёд до лба, взявшись за ногу двумя руками.

#### **4. Упражнения на ориентацию в пространстве.**

- Самостоятельно найти свое место в зале;
- Построение в линию, в две линии;
- Построение в круг.

#### **5. Постановка хореографического этюда.**

-Постановка этюда «Зеркало».

### **Январь**

#### **1. Ритмика.**

*Для ступней ног:*

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- Отведение стопы наружу в суставе, внутрь;

-Круговые движения стопой.

## **2.Танцевальная игра.**

-Игра «Мы пойдём сначала вправо».

- Придумай «позу».

- Придумай «движение».

## **3.Элементы классического танца.**

-Иполувыворотная позиция ног;

-Полувыворотная позиция ног;

-Шполувыворотная позиция ног;

-Деми-плие по Iполувыворотной позиции;

-Деми-плие по IIполувыворотной позиции.

## **4.Элементы русского народного танца.**

-III позиция рук;

-I прямая позиция ног;

-II прямая позиция ног;

-III прямая позиция ног.

## **5.Балетная гимнастика.**

*И.п. лёжа на спине:*

-Разведение и потягивание ног руками в поперечный шпагат;

-Подъём корпуса до положения «сидя», стопы сокращены, руки при этом находятся на поясе, пауза, затем наклон вперёд к ногам и возвращение через паузу на пол;

-Упражнения на пресс: одновременный подъём корпуса в положение сидя со сгибанием ног в коленях и возвращением в исходное положение;

-Медленный подъём двух ног одновременно на 90 градусов с последующим опусканием в положение «над полом».

## **6.Упражнения на ориентацию в пространстве.**

-«Колонна».

## **7.Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.**

- «Жирафики-пеньки».

## **8. Постановка хореографической композиции**

-Постановка танца «Кто у папы с мамой».

## **Февраль**

### **1. Ритмика.**

*Прыжки:*

-На обеих ногах;

-На одной (по два, четыре, восемь на каждой);

-Прыжок с просветом (из VI позиции на II и обратно);

-Перескоки с одной ноги на другую;

- Подскоки;
- Галоп боковой;
- Па польки.

## **2.Элементы русского народного танца.**

- I свободная позиция ног;
- II свободная позиция ног;
- III свободная позиция ног;
- I закрытая позиция ног;
- II закрытая позиция ног;
- Раскрывание и закрывание одной руки (двух рук);
- Поочерёдные раскрывания рук;
- Переводы рук в различные положения;
- Простой бытовой шаг вперёд с носка.

## **3. Балетная гимнастика.**

*И.п. лёжа на спине:*

- Поочерёдные махи ногами вперёд на 90 градусов;
- Поочерёдные махи ногами в сторону на 90 градусов;
- Броски ног в поперечный шпагат;
- «Мостик» из положения лёжа.

## **4.Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.**

- «Цветочек распускается», «Дерево растёт».

## **5.Постановка хореографической композиции.**

- Постановка танца «Кто у папы с мамой».

## **Март**

### **1. Ритмика.**

*Виды шагов, ходов и бега:*

- Маршевый шаг с носка;
- Шаг на полупальцах;
- Шаг с пятки;
- Приставной шаг.

### **2.Танцевальная игра.**

- «Море волнуется».

### **3.Элементы классического танца.**

- Деми-плие по III позиции;
- Релеве на полупальцах по VI позиции;
- Релеве на полупальцах по Iполувыворотной позиции.

### **4.Элементы русского народного танца.**

- Притоп одинарный;
- Притоп двойной;

- Боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;
- Боковой шаг на полупальцах по прямой позиции;
- «Гармошка»;
- «Ёлочка».

### **5.Балетная гимнастика.**

*И.п. сидя на полу:*

- Приподнятие ноги вперёд одноимённой рукой за сокращённую стопу и фиксирование этого положения.
- Упражнение «Бабочка».
- Вположении ног «Бабочка» перекрёстной рукой взятие ноги за пятку и вытягивание её вверх и к лицу;
- В положении упор на локоть на боку потягивание ноги за пятку за плечо.

### **6.Упражнения на ориентацию в пространстве.**

- «Диагональ».

### **7. Постановка хореографической композиции**

- Постановка танца «Кто у папы с мамой».

## **Апрель**

### **1. Ритмика.**

*Виды шагов, ходов и бега:*

- Шаги на полуприседании;
- Шаг с высоким подъёмом колен;
- Бег с отбрасыванием ног назад согнутых в колене;
- Бег «лошадки»;
- Бег с высокими коленями;
- Лёгкий бег;
- Верчение «Точка».

### **2.Балетная гимнастика.**

*И.п. лёжа на животе:*

- Подъём корпуса с опорой на руки-возвращение в исходное положение;
- Поочерёдный подъём ног назад из I выворотной сокращённой позиции на 45 градусов, при этом корпус приподнят на локтях (одновременный подъём);
- Упражнение «Полёт ласточки».

*И.п. стоя на коленях:*

- Поочерёдные махи ногами назад на 90 градусов;
- Удержание ноги на высоте 90 градусов;
- Упражнение для мышц спины «Кошечка»;
- Упражнение «Кошечка легла на задние ножки».

### **3.Постановка хореографической композиции.**

- Постановка танца «Кто у папы с мамой».



## Май

### **1. Танцевальная игра.**

### **2. Элементы классического танца.**

- II позиция рук;
- I-ое Пор де бра;
- Трамплинные прыжки по Iполувыворотной позиции.

### **3. Элементы русского народного танца**

- «Ковырялочка» с двойным притопом;
- Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары скользящие удары) в ладошки, по бедру, по голенищу сапога;
- Присядка «Мяч» с продвижением;
- «Гусиный шаг».

*Для мальчиков:*

- Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по I прямой и свободной позициям;
- Покачивание на приседании по I прямой и свободным позициям.

### **4. Балетная гимнастика.**

*И.п. лёжа на животе:*

- Упражнение «Рыбка» (достать носочками до лба, прогнувшись в спине назад и приподнявшись на руках);
- Упражнение «Корзиночка» (взяться двумя руками за обе стопы и тянуться вверх);
- Упражнение «Качели» (раскачивание в «Корзиночке»);

*И.п. стоя на коленях:*

- Упражнение «Мостик с колен».

### **5. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей**

- «Зоопарк».

### **6. Постановка хореографической композиции.**

- Постановка танца «Кто у папы с мамой».

### **Список методической литературы.**

1. Базарова Н. Классический танец. Л. Искусство, 1975.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения.
3. Бекина С. Музыка и движение. М. Просвещение, 1984.
4. Бочаров А, Лопухов А, Ширяев А. - Основы характерного танца. - М-Л. Искусство, 1939.
5. Ваганова А. Основы классического танца. Л.-М. Искусство. 1963.
6. Вихарева Г.Ф. Веселинка. Методическое пособие для музыкальных руководителей. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2000.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Издательство ГНОМ и Д. М., 2003.

- 8.Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. М., 2009.
- 9.Климов А.А. Основы русского народного танца. Москва Искусство, 1981.
- 10.Костровицкая В, Писарева А, Школа классического танца. Л. Искусство,1976.
- 11.Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие-Пермь ОЦХТУ Росток, 2005.
- 12.Пинаева Е. Ритмика в 2-х частях. Пермь, 1997.
- 13.Поиграем, потанцуем: Игровые упражнения и пляски для детей младшего и среднего дошкольного возраста / Сост. Г.П.Фёдорова. - СПб.:Акцидент, 1997.
- 14.Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей – 1. Санкт-Петербург, 2008.
- 15.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – 1. Санкт-Петербург, 2004.
- 16.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – 2. Санкт-Петербург, 2005.
- 17.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – 3. Санкт-Петербург, 2005.
- 18.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – 4. Санкт-Петербург, 2006.
- 19.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – 5. Санкт-Петербург, 2007.
- 20.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Новогодний репертуар. Санкт-Петербург, 2009.
- 21.Суворова Т.И., Казанцева Л., Румянцева О., Шарифуллина И. Спортивные олимпийские танцы для детей – 2. Санкт-Петербург, 2008.
- 22.Ткаченко Т. Народный танец. М., Искусство, 1967.
- 23.Устинова Т. Русские народные танцы-М. Искусство, 1976.
- 24.Фёдорова Г.П. Играем, танцуем, поём! Методическое пособие. - СПб.: «Детство-пресс», 1999.
- 25.Федотова С. Гимнастика Москва, 2003.
- 26.Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи. М., 2001.