Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад №25 Ворошиловского района Волгограда"

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МОУ Детским садом №25

О.А.Луцик

29.08.2025 Приказ № 43

Принято решением педагогического совета

29.08.2025 Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Платных образовательных услуг

"Танцевальный"

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Перепилицина Е.С.

Волгоград 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Основная часть

- Цели и задачи программы
- Основные формы обучения
- Основные виды и содержание занятий
- Структура занятия
- Требования к результатам обучения по программе курса хореографии (ребенок должен знать и ребенок должен уметь)
- Формы подведения итогов

3. Учебно-тематический план на первый год обучения
4. Учебно-тематический план на второй год обучения
5. Картотека примерных танцевальных движений

- Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)
- Музыкально-ритмически упражнения
- Элементы классического танца
- Элементы народного танца
- Элементы современного танца
- Творческие задания

6. Общие методические рекомендации по ведению занятий
7. Используемая литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная педагогическая задача в период дошкольного детства – это воспитать ребенка физически и эстетически совершенным. И одним их многочисленных способов является ***хореография.*** Танцевальное искусство существует с древних времен, тогда оно было простым выражением сильных эмоций. Со временем умение правильно и красиво двигаться стало считаться одним из главных элементов воспитания культурного человека. Танец не только помогает осознать красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания, но и очень тесно связан со здоровьем и физической красотой человека. Во время исполнения танца увеличивается нагрузка на мышцы, что является замечательной тренировкой для всего организма: вырабатывается правильная осанка, развивается ловкость, гибкость и координация. У ребенка, занимающегося хореографией, раскрываются индивидуальные творческие способности, закрепляются навыки концертных выступлений, наблюдается положительная динамика в самооценке, развиваются воображение, умение передавать музыку и содержание образа движением. Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Такая положительная со всех сторон энергия, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка.

Программа курса хореографии «Беби Денс» предусматривает систематическое и последовательное 2-х годичное обучение и ориентирована на работу с детьми 5-7 лет независимо от наличия у них специальных физических данных. Занятия проводятся с согласия родителей, 2 раза в неделю по 30 мин, которые тарифицируются как 1 час. Общее количество часов на первом году обучения составляет 56 часов, на втором – 56 часов. Общее количество часов по программе 112 часов. Количество детей в группе – до 15 человек.

Главные цели программы - нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных; максимальное развитие творческих способностей воспитанников.

Задачи программы:

- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов
- повысить выносливость и работоспособность детей
- развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию
- научить детей владеть всеми частями тела
- дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения в паре и в коллективе
- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения современных танцев
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей воспитанников, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой

фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с руководителем, а затем создавать что-то свое.
Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического, народного и современного танцев. Музыкально-ритмические занятия помогают детям понять, услышать и уловить ритм музыки и движения. Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Современный танец раскрепощает ребенка, позволяет свободно выражать свои эмоции и настроение, тренирует координацию и тренирует все группы мышц. Для занятий хореографией необходим просторный, с хорошей вентиляцией и освещением зал (в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами), оснащенный музыкальным центром.
***Основные формы обучения*:** групповые (фронтальные) и индивидуальные (при постановке сольного танца или дуэта).
***Основные виды и содержание занятий*:** рабочее занятие – разучивание новых танцевальных элементов, постановочное занятие – постановка и разучивание танца на основе уже знакомых движений и связок, творческое занятие – выполнение творческих заданий воспитанниками.
Занятие делится на 2 части: подготовительную (разминка) и основную (непосредственно работа над танцами).

Структура занятия:
<u>План рабочего занятия:</u>
1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. разучивание новых танцевальных элементов
4. прощание - поклон

<u>План постановочного занятия:</u>
1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. постановка (разучивание) танца
4. прощание - поклон

<u>План творческого занятия:</u>
1. приветствие - поклон
2. творческое занятие
3. свободная пластика
4. прощание – поклон

Основные методы обучения: словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение); наглядные (показ, пример); практические (упражнения); аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ); результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах).

Требования к результатам обучения по программе курса хореографии.

Ребенок должен знать:

1. Основные положения и постановки рук и ног
2. Названия частей тела
3. Правила построения в шеренгу, колонну, круг
4. Определение линии и направления движения в танце
5. Правила поведения на занятиях, на сцене, в зрительном зале
6. Характер танцевальной музыки
7. Виды темпа

Ребенок должен уметь:

1. Ориентироваться в танцевальном зале, на сцене
2. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны
3. Исполнять поклон, приглашение на танец
4. Двигаться в соответствии с характером музыки
5. Точно реагировать на изменения темпа
6. Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой
7. Выполнять движения в «зеркальном отражении»
8. Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

Формы подведения итогов: демонстрация разученных танцев на музыкальных утренниках, открытый урок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	План работы	Кол-во час	Форма обучения	Метод обучения	Вид занятия	Планируемые примерные результаты освоения материала
октябрь	**Беседа на тему:** 1 неделя: - «Что такое танец» - показ фото-видеоматериала 2 неделя: - линия танца - направления движения 3 неделя: - классификация танцев - правила танцевальных костюмов, обуви 4 неделя: - правила поведения на сцене и в зрительном зале	8ч	Групповое	Словесный		1. Получение общего представления о хореографии - Ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев 2. Усвоение понятия линия танца - Усвоение основных направлений движения 3. Просмотр фото и видеоинформации о классификации танцев - Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви 4. Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале
	Подготовка к осеннему утреннику: - разучивание танца с девочками «Матрешки » - разучивание танца «Кадриль»		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**«Матрешки»** - бег по кругу - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением - вращения - выпады влево и вправо - различные перестроения **«Кадриль»** - ходьба с притопом - прыжки на месте - движения головой, руками в соответствии со словами песни - бег по кругу - вращения
	Творческое задание. - показать как танцуют живо		Групповое, индивидуальное	Практический	Творческое	- получение общего представления о характерных движениях животных - умение узнавать и эмоционально изображать животных
ноябрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** - разучивание общего танца «Тик-	8ч	Групповое	Словесный, практиче-	Рабочее, постановочное	**« Новый год» Волшебники двора** - бег в парах по кругу - выпады влево и вправо

	Так, тикают часы»			ский		- игра в паре в ладушки - вращение - «качели» (мальчики садятся вниз на корточки, девочки стоят, потом наоборот)
	Творческое задание: - показать как танцуют куклы		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы - умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку
Декабрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** - разучивание танца с девочками «Снежинки» «Цветы» - разучивание танца с мальчиками «Разбойники»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Снежинки»</u>** - бег круг в круге (одни девочки по внутреннему кругу, другие по внешнему) - поочередное поднимание левой и правой руки с султанчиками - кружение на месте и с продвижением с различным положением рук - отведение и отведение ног вперед, назад и в стороны - пружинка с наклоном корпуса **<u>«Разбойники»</u>** - ходьба «вразвалочку» «змейкой» с фонариком в руке - выставление ноги на пяточку влево и вправо с подниманием фонарика наверх - «виляние хвостиком» - «моторчик» с пружинкой - прыжки на двух ногах - сидя на корточках, качание головой
	Повторение общего танца «Тик-так»		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее	Повторить танец «».Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.
	Творческое задание: - показать как танцует веселый человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец веселого человека

январь	**Подготовка к утреннику «День защитника отечества»:** - разучивание общего танца «Мы моряки»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Мы моряки»</u>** - ходьба высоко сгибая колени, по кругу в паре, девочки держат мальчика под руку - девочки бегают вокруг мальчика - мальчики выглядываю влево и вправо, рука над глазами «козырек» - мальчики - присядка - девочки — вращения на месте, руки в сторону - «чистка сапог» - мальчики «гребут на лодке», сидя на полу друг за другом, руки на плечах у впереди сидящего - девочки «качаются на волнах», руки на плечах друг у друга
	Творческое задание: - показать как танцует грустный человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец грустного человека
февраль	**Подготовка к утреннику 8 Марта:** - разучивание общего танца «Смайлики» «Тарантелла»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Смайлики»</u>** - четкие, резкие , поочередные движения головой, плечами, руками, корпусом, ногами - ходьба на прямых ногах с пятки, руки поочередно сгибаются в локте **<u>Тарантелла</u>** -четкие удары в бубен -отработки перестроений и подскоком
	Творческое задание: - показать как танцуют балерины		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о балете - умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку
март	**Подготовка к утреннику «День победы»:** - разучивание общего танца «О той весне»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Синий платочек»</u>** - построение в «крест» и перестроение по периметру зала (в квадрат) - покачивание влево и вправо с поднятым плакатом наверх - марш по кругу (внутренний по часовой стрелке, внешний — против) - бег по общему кругу с развернутым плакатом на зрителя
	Творческое задание: - показать как могли бы танцевать		Групповое, индивидуальное		Творческое	- получение общего представления о существовании иных планет

	инопланетяне под космическую музыку			Словесный, практический		- умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку
апрель	**Подготовка к утреннику «День победы»:** - разучивание общего танца «Катюша»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Катюша»</u>** - ходьба «змейкой» и прохождение в «воротики» (под сцепленные и поднятые руки двух детей, образующие воротики) - «ковырялочка» с с тремя притопами - вращение на месте с поднятыми руками наверх - «солнышко» (одни образуют круг, другие держатся одной рукой за их плечо, другая рука выпрямляется в сторону, образуя лучики солнца» - марш на месте с высоко поднятыми коленями, руки двигаются впер-назад, ладошками в пол - «полочка» с пружинкой
	Повторение общего танца «О той весне»		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее	Повторить танец «О той весне». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.
Май	**Творческое задание:** - показать как танцуют люди разных профессий Разучивание Танца **«Привет , Лето.»** **«Где живут улыбки»**		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о профессиях - умение изобразить специфические движения плотника с молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др. - боковой галоп по кругу и вперед боком - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением - вращения - выпады влево и вправо - различные перестроения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	План работы	Кол-во часов	Форма обучения	Метод обучения	Вид занятия	Планируемые примерные результаты освоения материала
октябрь	**Беседа на тему:** 1 неделя: - «Что такое танец» - показ фото-видеоматериала 2 неделя: - линия танца - направления движения 3 неделя: - классификация танцев - правила танцевальных костюмов, обуви 4 неделя: - правила поведения на сцене и в зрительном зале	8 ч	Групповое	Словесный		1. Получение общего представления о хореографии - Ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев 2. Усвоение понятия линия танца - Усвоение основных направлений движения 3. Просмотр фото и видеоинформации о классификации танцев - Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви 4. Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале
	Подготовка к осеннему утреннику: **«Осенний листопад»** - разучивание общего танца		Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Осенний листопад»</u>** - бег врассыпную с остановкой - приседание с подниманием поочередно правой и левой руки в сторону - перестроения из одного круга в круг в круге - движение по двум диагоналям в прохлест - «дощечка» - «восьмерочка» в паре, общая
	Творческое задание. - показать как танцуют животные		Групповое, индивидуальное	Практический	Творческое	- получение общего представления о характерных движениях животных - умение узнавать и эмоционально изображать животных
ноябрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** «Снег и вьюга, ледяные горки» - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Снег и вьюга, ледяные горки»</u>** - вращение на месте в беге с захлестом пяточек назад, руки в сторону, - мальчики и девочки по очереди обходят друг друга - движение «маятник» правой рукой (по дуге через низ справа на лево), с пружинкой - бег по кругу (мальчики внешний круг по часовой стрелке, девочки внутренний круг против часовой стрелки) - «ковырялочка» с высоким подниманием колена в медленном темпе - «звездочка» в паре - вращение на месте на одной ноге, вторую согнутую прижи-

						мать к колену опорной ноги, руки на поясе (девочки) - боковой скрестный шаг с притопом
	Творческое задание: - показать как танцуют куклы		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы - умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку
декабрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** **«Снежинки»** - разучивание танца с девочками **«Скоморохи»** - разучивание танца с мальчиками	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Снежинки»</u>** - легкий бег друг за другом, поочередное взмахивание правой и левой рукой (в руках султанчики) - пружинка, с выносом поочередно правой и левой руки вперед и отведением ее назад - перестроение из одной колонны в две шеренги вращением (одна на право, другая на лево и т. д.), из двух шеренг в два круга - стоя в одной колоне по очереди садиться вниз, закрываясь султанчиками и так же по очереди вставать раскрывая султанчики в сторону **«Скоморохи»** - подскоки с выбрасыванием рук наверх - бег с захлестом пяточек назад, руки по очереди описывают круг сзади через вверх вперед - различные хлопки - акробатическое колесо - ноги врозь, наклон туловища вперед с отведением рук назад, голова приподнята и наклон туловища назад с постукиванием ладошками себя по животу - боковой галоп с хлопками над головой
	Творческое задание: - показать как танцует веселый человек		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец веселого человека
январь	**Подготовка к утреннику «День защитника отечества»:** **«Смуглянка»** - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Смуглянка»</u>** - Отработка элементов «кавырялочка, перетопы.» - различные перестроения - присядка (мальчики) - вращения в беге с продвижением вперед
	Творческое задание: - показать как танцует грустный человек		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец грустного человека

февраль	***Подготовка к утреннику «8 Марта»:*** ***«Мама»*** - разучивание общего танца «Кис –кис мяу» «Мышка- хохошка»	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**«Мама»** - полочка - ковырялочка - припадание на одну ногу - поднимание и опускание плеч, руки кулаками в бок - различные притопы на месте и с продивжением - различные хлопки
	Творческое задание: - показать как танцуют балерины		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о балете - умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку
март	**Подготовка к утреннику «День победы»:** **«Тучи в голубом»** - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее	**«Тучи в голубом»** - покачивание из стороны в сторону с выносом правой руки то вправо, то через низ влево-вправо - ходьба на полупальцах с остановкой и взмахом платком вверх - ходьба по кругу со сменой направления и положения рук - три шага в диагональ, остановка, взмах платком, обратно спиной назад три шага в диагональ, правая рука кладется на левое плечо. Повторяется в другую диагональное - двумя шеренгами подойти друг к другу, взмахнуть платком и поменяться местами
	Творческое задание: - показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о существовании иных планет - умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку
апрель	**Подготовка к утреннику «День победы»:** **«Журавли»** - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**«Журавли»** - поочередно садиться на одно колено и также поочередно вставать - построение «клином» - ноги врозь, покачивание с небольшими взмахами руками в сторону - без по кругу взмахивая руками (имитируя взмах крыльев) и поворотом на месте - кружение на месте на полупальцах, одна рука наверх, другая в сторону - скрестный шаг вперед, с выносом ног в сторону и взмахом одноименной руки
	Повторение общего танца «Тучи в голубом»		Групповое	Словесный и практический	Рабочее	Повторить танец «Тучи в голубом». Отработать моменты вызывающие затруднения.
	Творческое задание:		Групповое	Словесный	Творческое	- получение общего представления о профессиях - умение изобразить специфические движения плотника с

	- показать как танцуют люди разных профессий			*и практиче-ский*		молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др.
Май	**разучивание танца** **Косички** **Маленькая страна** **Чарльстон**					- Разучивание шага Вальса. - покачивание из стороны в сторону с выносом правой руки то вправо, то через низ влево-вправо - ходьба по кругу со сменой направления и положения рук - три шага в диагональ, - различные перестроение.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (РАЗМИНКА)

Движения головой:

- Наклон вперед и назад
- Наклон влево и вправо
- Поворот вправо и влево
- Круговое движение влево и вправо
- Выдвигание влево и вправо
- Выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- поднимание и опускание поочередно
- отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- отведение назад и приведение вперед поочередно
- круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево

- диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:
- наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- сдвигание вперед и назад, влево и вправо
- круговое движение: выдвигание вперед-сдвигание влево-выдвигание назад — сдвигание вправо
- «волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и закачивая тазом)

Движение ногами:
- одинарные притопы одной и двумя ногами
- двойные притопы одной и двумя ногами
- тройные притопы одной и двумя ногами
- приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- махи ногой вперед и назад, вправо и влево
- «гармошка» (простая и усложненная)
- «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

Ходьба:
- на носочках
- в полуприседе
- с притопом

- чередуясь с поворотом, с прыжком
- сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево
- с различным положением и движением рук
- боковой и прямой скрестный шаг

Пространственная ориентация и построение
- Шеренга
- Колонна
- Построения и перестроения по два и по четыре
- Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно
- Круг по одному, парами, лицом и спиной
- Принцип дробления и собирания круга.

Подскоки:
- на месте
- с продвижением вперед и назад
- влево и вправо

Галоп:
- прямой
- боковой

Вращения:
- на месте и с продвижением
- на одной ноге на месте и с продвижением
- в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:
- на двух ногах с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево

Прыжки:
- одинарные, двойные, тройные

- на двух и одной ноге на месте
- на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги крест накрест на месте и спродвижением
- выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полуприсед
- в различных ритмических рисунках

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

- хлопки в ладошки на счет и через счет
- топанье ногой на счет и через счет
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- поднимание и опускание рук на определенный счет
- ходьба на каждый счет и через счет
- прыжки на каждый счет и через счет
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

- постановка корпуса
- понятие рабочая нога и опорная нога
- положение рук
- положение и поворот головы
- приседания (plie)
- приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battement tendu)
- поднимание на полупальцы и опускание (releve)
- перегиб корпуса вперед и в сторону

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

- поклон
- положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, наверх, с платком)
- положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
- движение рук

- простой, боковой, переменный ход
- притопы
- удары полупальцами и каблуком
- «ковырялочка»
- «гармошка»
- галоп, подскоки
- присядка
- «ползунок»
- хлопки и хлопушки
- вращения на полупальцах и в беге

ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Различные движения:

- головой
- руками
- плечами
- корпусом
- ногами
- вариативные прыжки на месте и с продвижением
- наклоны и прогибы

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- показать как танцуют куклы
- показать как танцуют роботы
- показать как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.)
- показать как танцует грустный, веселый, усталый человека
- показать как танцует балерина
- показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку
- показать как танцуют люди разных профессий — плотник с молотком, повар с половником, мама с ребенком, водитель с рулем и др.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

С первых минут на занятиях хореографией очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.
Прежде чем переходить сразу к разучиванию танцев, необходимо сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.
Обучения движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным.
Вначале второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме. Это нужно для того, чтобы занимающиеся поняли, каков идеал, к которому они должны стремиться.
Далее можно демонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в более медленном темпе, сосредотачивая внимание на важных деталях.
После первого исполнения упражнения детьми преподаватель разъясняет, были ли допущены ошибки и какие. Затем следует вторичный образцовый показ.
Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении. Занятие не должно быть монотонным. Необходимо разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников.
Для того, чтобы дети усвоили музыкальный счет, можно поиграть в игру «Круг дружбы». Дети встают в круг и один за другим на определенный музыкальный счет подает друг другу руку.
В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения; разновидности ходьбы,бега и прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.
В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком.
На протяжении всего занятия и особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей.
Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры.
Заканчивать занятие следует заданиями на расслабление, несложными танцевальными комбинациями, составленными из элементарных движений небольшой амплитуды, из легких шагов и дыхательных упражнений. Это действует

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика.С-П., 2000.
2. Климов А. Основы русского народного танцев. М.,1981.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозайка. М.,2006.
5. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.
6. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М.,2008.