

Принята  
педагогическим советом  
протокол №1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МАДОУ «Детский сад №20 «Золушка»  
от 31.08.2017 №471

Дополнительная образовательная программа по хореографии  
«Путь к успеху»  
(возраст детей 4 - 7 лет)



Педагог дополнительного образования  
Штомпель Елена Дмитриевна

г. Нефтеюганск 2017

## Пояснительная записка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества».

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.

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

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

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

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

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Занятия построены с учётом возрастных и психологических особенностей детей. В возрасте 4-5 лет дети чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение доставляет им большую радость. Однако, возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов сказываются на двигательных возможностях детей. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений ещё невелики и все они носят, как правило, подражательный, игровой характер. В возрасте 5-6 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию средств музыкальной выразительности. Дети способны осознанно усваивать разучиваемые движения, что позволяет расширять и обогащать репертуар. На седьмом году жизни у детей совершенствуются навыки выполнения разнообразных видов движений. Появляется координация, более ритмичными становятся ходьба, бег, прыжки. Дети становятся более изобретательны в импровизации движений под музыку.

Программа «Путь к успеху» рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (октябрь), итоговая (май).

**Цель** – привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие, выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

1. **обучающая** - сформировать у детей определённые хореографические знания, умения и навыки;
2. **развивающая** – развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, творческую активность;
3. **воспитательная** – воспитать у детей трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

**Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.**

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

**2. Партерная гимнастика.**

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический,

народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

### **3. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

### **4. Упражнения для разминки.**

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Путь к успеху».

### **5. Народный танец.**

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут развить в них более раскрепощенную личность.

### **6. Классический танец.**

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.). С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

## **7. Бальный танец.**

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса, полонеза. Дети 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. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

## Учебный план

<i>Год обучения</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1 год (дети 4-5 лет)	- вводное занятие;	1
	- партерная гимнастика;	7
	- упражнения на ориентировку в пространстве;	6
	- упражнения для разминки;	7
	- классический танец;	11
	- народный танец;	21
	- танцевальные этюды;	6
	- подготовка к итоговому контрольному занятию;	1
	- итоговое контрольное занятие;	1
	- диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.	1
		Итого: 62
2 год (дети 5-6 лет)	- вводная диагностика;	1
	- упражнения на ориентировку в пространстве;	5
	- классический танец;	9
	- народный танец;	17
	- бальный танец;	12
	- танцевальные этюды;	15
	- подготовка к итоговому контрольному занятию;	1
	- итоговое контрольное занятие;	1
	- диагностика уровня музыкально – двигательных способностей детей.	1
		Итого: 62
3 год (дети 6-7 лет)	- вводная диагностика;	1
	- упражнения на ориентировку в пространстве;	4
	- классический танец;	5
	- народный танец;	26
	- бальный танец;	10
	- танцевальные этюды;	13
	- подготовка к итоговому контрольному занятию;	1
	- итоговое контрольное занятие;	1
	- диагностика уровня музыкально – двигательных способностей детей.	1
		Итого: 62

**Тематический план.  
Средняя группа.**

№ п/п	Тематическое планирование.
<b>1.</b>	<b><u>Вводное занятие.</u></b>
<b>2.</b>	<b><u>Партерная гимнастика:</u></b> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
<b>3.</b>	<b><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></b> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
<b>4.</b>	<b><u>Упражнения для разминки:</u></b> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный пережат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах 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 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
<b>5.</b>	<b><u>Классический танец.</u></b> <b>1. Постановка корпуса.</b> <b>2. Положения и движения рук:</b> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка кисти;</li> <li>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul> <p><b>3. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> <li>- demi plie (по 1 позиции);</li> <li>- releve ( по 6 позиции);</li> <li>- sothe ( по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- танцевальный шаг по парам ( руки в основной позиции);</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>6.</b>	<p><b><u>Народный танец.</u></b></p> <p><b>1. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения (ладошка на талии);</li> <li>- хлопки в ладоши;</li> <li>- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);</li> <li>- положение «полочка» (руки перед грудью);</li> <li>- положение «лодочка».</li> </ul> <p><b>2. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>- простой бытовой шаг;</li> <li>- « Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li> <li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li> <li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li> <li>- притоп простой, двойной, тройной;</li> <li>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;</li> <li>- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;</li> <li>- простой приставной шаг с притопом;</li> <li>-поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</li> <li>- приставной шаг с приседанием;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</li> <li>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</li> <li>- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</li> <li>- «елочка»;</li> <li>- «ковырялочка»;</li> <li>- поклон в русском характере (без рук).</li> </ul> <p><b>3. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>7.</b>	<p><b>Танцевальные этюды, танцы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетный танец «Лето».</li> </ul>
<b>8.</b>	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
<b>9.</b>	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
<b>10.</b>	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</b>
<b>ИТОГО: 62 часа</b>	



## Старшая группа.

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</b>
2.	<p><b><u>Классический танец :</u></b></p> <p><b>1. Повтор 1 года обучения.</b></p> <p><b>2. Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;</li> <li>- свободное размещение по залу, пары, тройки;</li> <li>- квадрат А.Я.Вагановой.</li> </ul> <p><b>3. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод рук из одного положения в другое.</li> </ul> <p><b>4. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные);</li> <li>- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;</li> <li>- танцевальный шаг назад в медленном темпе;</li> <li>- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).</li> <li>- <i>relleve</i> по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8);</li> <li>- <i>demi-plie</i> по 1,2,3 поз.;</li> <li>- <i>demi-plie</i> с с одновременной работой рук;</li> <li>- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;</li> <li>- <i>sotte</i> по 1,2,6 поз.;</li> <li>- <i>sotte</i> в повороте (по точкам зала).</li> </ul> <p><b>5. Танцевальные комбинации.</b></p>
4.	<p><b><u>Народный танец :</u></b></p> <p><b>1. Повтор 1 года обучения.</b></p> <p><b>2. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение на поясе – кулачком;</li> <li>- смена ладошки на кулачок;</li> <li>- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);</li> <li>- хлопки в ладоши – двойные, тройные;</li> <li>- руки перед грудью – «полочка»;</li> <li>- «приглашение».</li> </ul> <p><b>3. Положение рук в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лодочка» (поворот по руку);</li> <li>- «под ручки» (лицом вперед);</li> <li>- «под ручки» (лицом друг к другу);</li> <li>- сзади за талию ( по парам, по тройкам).</li> </ul> <p><b>4. Движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг с каблука в народном характере;</li> <li>- простой шаг с притопом;</li> <li>- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);</li> <li>- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);</li> <li>- <i>battement tendu</i> вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с <i>demi-plie</i>;</li> <li>- <i>battement tendu</i> вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной</li> </ul>

	<p>поз., в сочетании с притопом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- притоп простой, двойной, тройной;</li> <li>- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;</li> <li>- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;</li> <li>- простой дробный ход (с работой рук и без);</li> <li>- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);</li> <li>- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;</li> <li>- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;</li> <li>- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);</li> <li>- прыжки с поджатыми ногами;</li> <li>- «шаркающий шаг»;</li> <li>- «елочка»;</li> <li>- «гармошка»;</li> <li>- поклон на месте с руками;</li> <li>- поклон с продвижением вперед и отходом назад;</li> <li>- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;</li> <li>- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;</li> <li>- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.</li> </ul> <p><b>(мальчики)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);</li> <li>- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).</li> </ul> <p><b>(девочки)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)</li> <li>- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;</li> <li>- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;</li> </ul> <p><b>5. Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагональ;</li> <li>- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;</li> <li>- «звездочка»;</li> <li>- «корзиночка»;</li> <li>- «ручеек»;</li> <li>- «змейка».</li> </ul> <p><b>6. Танцевальные комбинации.</b></p>
5.	<p><b><u>Бальный танец:</u></b></p> <p><b>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</b></p> <p><b>1. Движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги: бытовой, танцевальный;</li> <li>- поклон и реверанс;</li> <li>- боковой подъемный шаг (par eleve);</li> <li>- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);</li> <li>- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;</li> <li>- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.</li> </ul> <p><b>2. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;</li> <li>- «боковой галоп» вправо, влево;</li> <li>- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.</li> </ul> <p><b>3. Положения рук в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная позиция;</li> <li>- «корзиночка».</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>

6.	<b>Этюды:</b> - сюжетный танец «Мотылек»; - «Кадриль»; - «Вальс».
7.	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
8.	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
9.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 62 часа</b>	

### Подготовительная группа.

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</b>
2.	<b><u>Классический танец:</u></b> <b>1. Повтор 2 года обучения.</b> <b>2. Движения рук:</b> - port de bras. <b>3. Движения рук:</b> -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. <b>4. Танцевальные комбинации.</b>
3.	<b><u>Народный танец:</u></b> <b>1. Повтор 2 года обучения.</b> <b>2. Положения и движения рук:</b> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <b>3. Движения ног:</b> - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; <b>(девочки):</b>

	<p>- вращение на полупальцах; (мальчики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);</li> <li>- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;</li> <li>- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;</li> <li>- скользящий хлопок по бедру, по голени;</li> <li>-одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</li> <li>- «гусиный шаг».</li> </ul> <p><b>4. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</li> <li>- пружинящий шаг под ручку ( в повороте).</li> </ul> <p><b>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «воротца»;</li> <li>- «карусель».</li> </ul> <p><b>5. Танцевальные комбинации.</b></p>
4.	<p><b><u>Бальный танец:</u></b></p> <p><b>1. Повтор 2 года обучения.</b></p> <p><b>2. Положения и движения ног:</b></p> <p><b>Полька:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг польки (по одному, по парам);</li> <li>- шаг польки в сочетании с подскоками;</li> <li>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);</li> <li>- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;</li> <li>- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).</li> </ul> <p><b>Вальс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг вальса (по одному, по парам);</li> <li>- шаг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</li> </ul> <p><b>Полонез:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг полонеза;</li> <li>- шаг полонеза в парах по кругу.</li> </ul> <p><b>Чарльстон:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное движение – «чарльстона»;</li> <li>- двойной чарльстон;</li> <li>- чередование одинарного и двойного чарльстона;</li> <li>- чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом;</li> <li>- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</li> </ul> <p><b>3. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</li> <li>- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
5.	<p><b>Этюды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Русская плясовая»;</li> <li>- «Полька»;</li> <li>- «Чарльстон».</li> </ul>
6.	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
7.	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
8.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 62 часа.</b>	

**Календарно-тематический план.**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
О К Т Я Б Р Ь	<b>Занятие 1.</b> <i>Вводное занятие.</i>	<b>Занятие 3.</b> <i>Партнерная гимнастика.</i>	<b>Занятие 5.</b> <i>Партнерная гимнастика.</i>	<b>Занятие 7.</b> <i>Партнерная гимнастика.</i>
	<b>Занятие 2.</b> <i>Постановка корпуса.</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.	<b>Занятие 4.</b> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал.	<b>Занятие 6.</b> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии). <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с каблука.	<b>Занятие 8.</b> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция. <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов).
Н О Я Б Р Ь	<b>Занятие 9.</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - движения по линии танца, против линии танца.	<b>Занятие 11.</b> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - «Пружинка» - маленькое тройное приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. <i>Упражнения для разминки:</i> - простой бег (ноги забрасываются назад); - простой бег на	<b>Занятие 13.</b> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Цапельки» - шаги с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.	<b>Занятие 15.</b> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с очередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - пространственное ощущение точек зала

		месте и с продвижением вперед и назад.		(1,3,5,7).
	<p><b><u>Занятие 10.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - позиции ног (выворотные 1,2,3)</p>	<p><b><u>Занятие 12.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая закрытая).</p>	<p><b><u>Занятие 14.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b> - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию; - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны. <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - постановка кисти; - подготовительная позиция; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к началу движения.</p>	<p><b><u>Занятие 16.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - позиции рук (1-3); - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.</p>
Д Е К А Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - раскрывание и закрывание рук. <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - releve по 6 позиции подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией на верху.</p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - demi-plie (1 поз.). <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.</p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием. <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - хлопки в ладоши.</p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом).</p>
	<p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной пози-</p>	<p><b><u>Занятие 20.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.</p>	<p><b><u>Занятие 22.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.</p>	<p><b><u>Занятие 24.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <b><i>Положения и движения рук:</i></b></p>

	ции).			- «Лодочка» (положение рук в паре).
Я Н В А Р Ь		<b><u>Занятие 25.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - «Лодочка» (положение рук в паре).	<b><u>Занятие 27.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук).	<b><u>Занятие 29.</u></b> <b><i>Партерная гимнастика.</i></b>
		<b><u>Занятие 26.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом).	<b><u>Занятие 28.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук).	<b><u>Занятие 30.</u></b> <b><i>Постановка корпуса.</i></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.
Ф Е В Р А Л Ь	<b><u>Занятие 31.</u></b> <b><i>Партерная гимнастика.</i></b>	<b><u>Занятие 33.</u></b> <b><i>Партерная гимнастика.</i></b>	<b><u>Занятие 35.</u></b> <b><i>Партерная гимнастика.</i></b>	<b><u>Занятие 37.</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево. <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - движения по линии танца, против линии танца.
	<b><u>Занятие 32.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы	<b><u>Занятие 34.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - подготовка к началу движения	<b><u>Занятие 36.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - 6 позиция. <b><i>Упражнения для</i></b>	<b><u>Занятие 38.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - позиции ног (выворотные

	<p>вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;</li> <li>- движения плеч;</li> <li>- движения руками.</li> </ul> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга;</li> <li>- интервал.</li> </ul>	<p>(ладошка на талии).</p> <p><b>Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой бытовой шаг вперед с каблука.</li> </ul>	<p><b>разминки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки);</li> <li>- шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов).</li> </ul>	<p>1,2,3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах.</li> </ul>
<p>М А Р Т</p>	<p><b>Занятие 39. (н.т.)</b> <b>Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пружинка» - маленькое тройное приседание;</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</li> <li>- простой бег (ноги забрасываются назад);</li> <li>- простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.</li> </ul>	<p><b>Занятие 41. Упражнения для разминки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Цапелки» - шаги с высоким подниманием бедра;</li> <li>- «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</li> </ul>	<p><b>Занятие 43. Упражнения для разминки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх;</li> <li>- прыжки поочередно на правой и левой ноге.</li> </ul> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).</li> </ul>	<p><b>Занятие 45. (к.т.)</b> <b>Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывание и закрывание рук.</li> </ul> <p><b>Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relieve по 6 позиции подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией на верху.</li> </ul>
	<p><b>Занятие 40. (н.т.)</b> <b>Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая закрытая).</li> </ul>	<p><b>Занятие 42. Упражнения для разминки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;</li> <li>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны.</li> </ul> <p><b>(к.т.)</b> <b>Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка кисти;</li> </ul>	<p><b>Занятие 44. (к.т.)</b> <b>Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции рук (1-3);</li> <li>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.</li> </ul>	<p><b>Занятие 46. (к.т.)</b> <b>Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- раскрытие и закрытие рук, подготовка к началу движения.</li> </ul>		
А П Р Е Л Ь	<p><b><u>Занятие 47.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - demi-plie (1 поз.). - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.</p>	<p><b><u>Занятие 49.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием. <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - хлопки в ладоши.</p>	<p><b><u>Занятие 51.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.</p>	<p><b><u>Занятие 53.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</p>
	<p><b><u>Занятие 48.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием. <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - хлопки в ладоши.</p>	<p><b><u>Занятие 50.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.</p>	<p><b><u>Занятие 52.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b> - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию; - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.</p>	<p><b><u>Занятие 54.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>
М А Й	<p><b><u>Занятие 55.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p><b><u>Занятие 57.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p><b><u>Занятие 59.</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 61.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>
	<p><b><u>Занятие 56.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p><b><u>Занятие 58.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды:</u></b> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p><b><u>Занятие 60.</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 62.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b></p>

**СТАРШАЯ ГРУППА.**  
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
О К Т Я Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 1.</u></b> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><b><u>Занятие 2.</u></b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p><b><u>Занятие 3.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 4.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><b><u>Занятие 5.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p><b><u>Занятие 6.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные); - relleve по 1,2,3 позициям.</p>	<p><b><u>Занятие 7.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой; <i>Положения и движения ног:</i> - sothe по 1,2,6 позиции по точкам зала.</p> <p><b><u>Занятие 8.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - sothe в повороте (по точкам зала).</p>
Н О Я Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 9.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.</p> <p><b><u>Занятие 10.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p>	<p><b><u>Занятие 11.</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p><b><u>Положения и движения ног:</u></b> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах.</p> <p><b><u>Занятие 12.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie с одновременной работой рук.</p>	<p><b><u>Занятие 13.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> <p><b><u>Занятие 14.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p>	<p><b><u>Занятие 15.</u></b> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p> <p><b><u>Занятие 16.</u></b> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p>
Д Е К А Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i></p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 20.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Положения и движения рук:</i></p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом.</p> <p><b><u>Занятие 22.</u></b> <b>(н.т.)</b></p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение».</p> <p><i>Движения ног:</i> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.</p>

	Положения и движения рук.	- положение рук на поясе – кулачком; - смена ладшки на кулачок.	<b>Положения и движения рук:</b> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).	<b>Занятие 24.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Положения и движения рук:</b> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».
Я Н В А Р Ь		<b>Занятие 25.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Положения рук в паре:</b> - «лодочка» (поворот под руку). <b>Занятие 26.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Движения ног:</b> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.	<b>Занятие 27.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Движения ног:</b> - простой дробный ход (с работой рук и без). <b>Занятие 28.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Положения рук в паре:</b> - «под ручки» (лицом вперед). <b>Движения ног:</b> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).	<b>Занятие 29.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Положение рук в паре:</b> - «под ручки» (лицом друг к другу). <b>Движения ног:</b> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками. <b>Занятие 30.</b> <b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> - простейшие построения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.
Ф Е В Р А Л Ь	<b>Занятие 31.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Положения рук в паре:</b> - сзади за талию (по парам, тройкам). <b>Движения ног:</b> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию). <b>Занятие 32.</b> <b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> - диагональ.	<b>Занятие 33.</b> <b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> - «змейка»; - «ручеек». <b>Занятие 34.</b> <b>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</b>	<b>Занятие 35.</b> <b>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</b> <b>Занятие 36.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Движения ног:</b> - прыжки с поджатыми ногами.	<b>Занятие 37.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Движения ног:</b> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции. <b>Занятие 38.</b> <b>(н.т.)</b> <b>Движения ног:</b> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

<p style="text-align: center;">М А Р Т</p>	<p><b><u>Занятие 39.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i> <b><u>Занятие 40.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p>	<p><b><u>Занятие 41.</u></b> <i>«Кадриль».</i> <b><u>Занятие 42.</u></b> <i>«Кадриль».</i></p>	<p><b><u>Занятие 43.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i> <i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и танцевальный. <b><u>Занятие 44.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.</p>	<p><b><u>Занятие 45.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» простой (по кругу). <b><u>Занятие 46.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по линиям).</p>
<p style="text-align: center;">А П Р Е Л Ь</p>	<p><b><u>Занятие 47.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке. <b><u>Занятие 48.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.</p>	<p><b><u>Занятие 49.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция. <i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед. <b><u>Занятие 50.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.</p>	<p><b><u>Занятие 51.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево. <b><u>Занятие 52.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.</p>	<p><b><u>Занятие 53.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <b><u>Занятие 54.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».</p>
<p style="text-align: center;">М А Й</p>	<p><b><u>Занятие 55.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах балетного танца.</i> <b><u>Занятие 56.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах балетного танца.</i></p>	<p><b><u>Занятие 57.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах балетного танца.</i> <b><u>Занятие 58.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах балетного танца.</i></p>	<p><b><u>Занятие 59.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах балетного танца.</i> <b><u>Занятие 60.</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 61.</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b> <b><u>Занятие 62.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b></p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.**  
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	<p><b><u>Занятие 1.</u></b> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><b><u>Занятие 2.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p><b><u>Занятие 3.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> упражнения на ориентировку в пространстве</p> <p><b><u>Занятие 4.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (положения и движения ног). <i>Движения рук:</i> - port de bras.</p>	<p><b><u>Занятие 5.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - relieve.</p> <p><b><u>Занятие 6.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - demi – plie.</p>	<p><b><u>Занятие 7.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - battement tendu.</p> <p><b><u>Занятие 8.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - passé.</p>
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<p><b><u>Занятие 9.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре).</p> <p><b><u>Занятие 10.</u></b> Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p><b><u>Занятие 11.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения рук и ног).</p> <p><b><u>Занятие 12.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое.</p>	<p><b><u>Занятие 13.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере.</p> <p><b><u>Занятие 14.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг.</p>	<p><b><u>Занятие 15.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с остановкой ноги сзади.</p> <p><b><u>Занятие 16.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.</p>
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад.</p> <p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; <b>(девочки):</b> - взмахи платочком.</p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»; - «карусель».</p> <p><b><u>Занятие 20.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - боковое «припадание» по 3 позиции.</p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте.</p> <p><b><u>Занятие 22.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i></p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (полупальцами по полу).</p> <p><b><u>Занятие 24.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг.</p>
		<p><b><u>Занятие 25.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка»</p>	<p><b><u>Занятие 27.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги</p>	<p><b><u>Занятие 29.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - поочередное</p>

Я Н В А Р Ь		(с притопом, с приседанием, с открыванием рук). <b>Занятие 26.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> «ковырялочка» с подскоком.	на ногу по 3 свободной позиции на месте. <b>Занятие 28.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции с продвижением в сторону.	выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука на месте. <b>Занятие 30.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука с отходом назад.
Ф Е В Р А Л Ь	<b>Занятие 31.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - подготовка к «веревочке».  <b>Занятие 32.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «веревочка».	<b>Занятие 33.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - прыжок с поджатыми; <b>(мальчики):</b> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком). <b>Занятие 34.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> <b>(мальчики):</b> - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»); <i>Движения в паре:</i> - соскок на две ноги лицом друг другу.	<b>Занятие 35.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку по кругу; <b>(мальчики):</b> - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу. <b>Занятие 36.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте; <b>(мальчики):</b> - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук.	<b>Занятие 37.</b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> <b>(мальчики):</b> - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. <b>Занятие 38.</b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i>
М А Р Т	<b>Занятие 39.</b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i> <b>Занятие 40.</b> <i>«Русская плясовая».</i>	<b>Занятие 41.</b> Бальный танец (движения ног, положения рук в паре, движения в паре). <b>Занятие 42.</b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> <b>Полька:</b> - шаг польки (по одному); - шаг польки (по парам).	<b>Занятие 43.</b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> <b>Полька:</b> - «подскоки» (по одному, по парам); - «подскоки» в повороте.  <b>Занятие 44.</b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях баль-</i>	<b>Занятие 45.</b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения в паре:</i> - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под

			<i>ного танца («Полька»).</i>	руку на сильную долю такта). <b><u>Занятие 46.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях балетного танца («Вальс»).</i>
А П Р Е Л Ь	<b><u>Занятие 47.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Полонез:</u></b> - шаг полонеза; - шаг полонеза (в парах, по кругу). <b><u>Занятие 48.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).</i>	<b><u>Занятие 49.</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).</i> <b><u>Занятие 50.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Чарльстон:</u></b> - двойной чарльстон.	<b><u>Занятие 51.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Чарльстон:</u></b> - чередование двойного и одинарного чарльстона. <b><u>Занятие 52.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Чарльстон:</u></b> - чарльстон с точкой вперед, назад	<b><u>Занятие 53.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Чарльстон:</u></b> - чарльстон с продвижением вперед, назад и с поворотом. <b><u>Занятие 54.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>Чарльстон:</u></b> - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.
М А Й	<b><u>Занятие 55.</u></b> <i>«Полонез».</i> <b><u>Занятие 56.</u></b> <i>«Чарльстон».</i>	<b><u>Занятие 57.</u></b> <i>«Чарльстон».</i> <b><u>Занятие 58.</u></b> <i>«Чарльстон».</i>	<b><u>Занятие 59.</u></b> <i>«Чарльстон».</i> <b><u>Занятие 60.</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b>	<b><u>Занятие 61.</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b> <b><u>Занятие 62.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b>

## Основные требования к уровню подготовки детей по хореографии.

### К концу 1 года обучения :

знать	иметь представление	уметь
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиции ног; - relieve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Лето».



**К концу 2 года обучения :**

знать	иметь представление	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.  (мальчики) – о присядке.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

**К концу 3 года обучения :**

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - releve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	- поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы балльных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

**Список литературы:**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.2010.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2011.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2012.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2012.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 2008.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 2011.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М.,2009.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 2009.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.