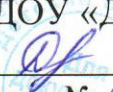


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №260»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
протокол № 4
от «29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №260»
 О.И. Давыдова
Приказ № 70/оси
от «30» августа 2018 г.

Рабочая программа
по обучению хореографии
«Каждый маленький ребенок»
(художественной направленности)

Составитель:
Белкина М.Н.,
преподаватель по
хореографии

Содержание

| | | |
|------|--|--------------|
| 1. | Целевой раздел | 2 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 2 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 3 |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения программы | 3 |
| 2. | Содержательный раздел | 5 |
| | Принципы | 5 |
| | Методические приемы | 5 |
| 3. | Организационный раздел | 7 |
| 3.1 | <ul style="list-style-type: none">• Материально-техническое обеспечение Программы• Учебно-методический комплект | 7 7 |
| 4 | Приложения <ul style="list-style-type: none">• Учебный план программы• Конспекты детско-родительских занятий | 8 8 13 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 21 |

1. Целевой раздел **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.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Каждый маленький ребенок» (далее Программа) ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография 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», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Программа, научит детей чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно дети 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.

На занятиях по хореографии 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.

Новизна программы заключается в том, что обучение хореографии на подготовительном этапе начинается с четырехлетнего возраста с постепенным усложнением содержания. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на два года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3-4 и 4-5 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: младшая группа – 20 мин., средняя группа – 25 мин. Занятия проводятся во второй половине дня.

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;

воспитывающая – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения ребенок:

| знает | имеет представление | умеет |
|---|---|---|
| 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; - releve; - 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 ребенок:

| знает | имеет представление | умеет |
|--|--|---|
| 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 | О русском народном танце. | Исполнять различные виды |

| | | |
|--|--|--|
| танца. | (мальчики) – о присядке. | 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. |

2. Содержательный раздел

Программа разработана с учётом **принципов:** систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Методические приемы:

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

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

1. 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.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

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 «Азбука танца».

5. Народный танец.

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

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.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. 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. 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».

3.Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение

Занятия организуются в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей раннего возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы

Помещение для занятий просторное (музыкальный зал), с ковром на полу для проведения двигательных техник и зеркалами.

Оборудование:

серия компакт – дисков музыкальная подборка

А так же необходим:

- музыкальный центр
- проектор

Учебно-методический комплект

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 200

Тематический план

Младшая группа (3-4 года).
(занятия проводятся 2 раз в неделю)

| № п/п | Тематическое планирование. |
|----------|---|
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> |
| 2. | <u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. |
| 3. | <u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - 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); |
| 4. | <u>Упражнения для разминки:</u> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «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 перекал с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. |
| 5. | <u>Классический танец.</u> |

| | |
|----|---|
| | <p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 6 позиции); - relieve (по 6 позиции); - sotte (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 6. | <p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 7. | Танцевальные этюды, танцы: |

| | |
|-----------------|---|
| | - сюжетный танец «Лето». |
| 8. | Подготовка к итоговому контрольному занятию. |
| 9. | Итоговое контрольное занятие. |
| 10. | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста. |
| ИТОГО: 52 часов | |

Средняя группа.
(занятия проводятся 2 раза в неделю)

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

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

| | |
|-----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - « боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. <p>3. <i>Положения рук в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «корзиночка». <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 6. | <p>Этюды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный танец «Полька»; - «Кадриль»; - «Мы звезды». |
| 7. | Подготовка к итоговому контрольному занятию. |
| 8. | Итоговое контрольное занятие. |
| 9. | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста. |
| ИТОГО: 52 часов | |

Календарно-тематический план

Младшая группа (3-4 года).

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|---|--|--|---|
| ОКТЯБРЬ | <p><u>Занятие 1.</u> Вводное занятие.</p> <p><u>Занятие 2.</u> Партерная гимнастика.</p> | <p><u>Занятие 3.</u> Партерная гимнастика.</p> <p><u>Занятие 4.</u> Партерная гимнастика.</p> | <p><u>Занятие 5.</u> Постановка корпуса. Упражнения на ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.</p> <p><u>Занятие 7.</u> (н.т.) Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии). Положения и движения ног: - простой бытовой шаг вперед с каблука.</p> | <p><u>Занятие 8.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - 6 позиция. Упражнения для разминки: - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов). (к.т) Положения и движения ног: - легкий бег на полупальцах.</p> <p><u>Занятие 9.</u> Упражнения на ориентировку в пространстве: - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево. Упражнения на ориентировку в пространстве: - движения по линии танца, против линии танца.</p> |
| НОЯБРЬ | <p><u>Занятие 10.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - «Пружинка» - маленькое тройное</p> | <p><u>Занятие 12.</u> Упражнения для разминки: - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом</p> | <p><u>Занятие 14.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая</p> | <p><u>Занятие 16.</u> (к.т.) Положения и движения рук: - позиции рук (1-3); <u>Занятие 17.</u></p> |

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| | <p>приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. <i>Упражнения для разминки:</i> - простой бег (ноги забрасываются назад); - простой бег на месте и с продвижением вперед и назад. <u>Занятие 11.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Цапелки» - шаги с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p> | <p>прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7). <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - sote (6 позиция). <u>Занятие 13.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные 1,2,3)</p> | <p>закрытая). <u>Занятие 15.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию; - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны. <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - постановка кисти; - подготовительная позиция; - раскрытие и закрытие рук, подготовка к началу движения.</p> | <p><u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - раскрытие и закрытие рук. <i>Положения и движения ног:</i> - relleve по 6 позиции подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией на верху.</p> |
| ДЕКАБРЬ | <p><u>Занятие 18.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie (1 поз.). <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере. <u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu на носок с переводом на каблук и</p> | <p><u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами. <u>Занятие 21.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <i>Положения и движения ног:</i> - танцевальный</p> | <p><u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции. <u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; - простой приставной шаг с</p> | <p><u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| | одновременным приседанием . <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши. | шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции). | приседанием. | |
| ЯНВАРЬ | | <u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота. | <u>Занятие 26.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре). | <u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом). <u>Занятие 28.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук). |
| ФЕВРАЛЬ | <u>Занятие 29.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> -перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков <u>Занятие 30.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето». | <u>Занятие 31.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето». <u>Занятие 32.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето». | <u>Занятие 33.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето». <u>Занятие 34.</u> <u>Подготовка к контрольному занятию.</u> | <u>Занятие 35.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u> <u>Занятие 36.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u> |
| МАРТ | <u>Занятие 37.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> -«боковой галоп» простой (по кругу). <u>Занятие 38.</u> | <u>Занятие 39.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке. <u>Занятие 40.</u> | <u>Занятие 41.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция. <i>Движения ног:</i> | <u>Занятие 43.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| | (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с приподом (по линиям). | (б.т.) <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке. | - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед. <u>Занятие 42.</u> (б.т.) <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика. | <u>Занятие 44.</u> (б.т.) <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам. |
| АПРЕЛЬ | <u>Занятие 45.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <u>Занятие 46.</u> (б.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка | <u>Занятие 47.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 48.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> | <u>Занятие 49.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 50.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> | <u>Занятие 51.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию</u> <u>Занятие 52.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u> |

Средняя группа (4-5 лет)

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|--|--|--|--|
| ОКТЯБРЬ | <u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i> <u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Упражнения на ориентировку в пространстве. | <u>Занятие 3.</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 4.</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук. | <u>Занятие 5.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. <u>Занятие 6.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног(выворотные) ; - relleve по 1,2,3 позициям. | <u>Занятие 7.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой ; <i>Положения и движения ног:</i> -sotte по 1,2,6 позиции по точкам зала. <u>Занятие 8.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> |

| | | | | |
|---------|---|--|---|---|
| | | | | - sette в повороте (по точкам зала). |
| НОЯБРЬ | <p><u>Занятие 9.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.</p> <p><u>Занятие 10.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p> | <p><u>Занятие 11.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p><i>Положения и движения ног:</i> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах.</p> <p><u>Занятие 12.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie с одновременной работой рук.</p> | <p><u>Занятие 13.</u> (к.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> <p><u>Занятие 14.</u> (к.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> | <p><u>Занятие 15.</u> (к.т.) <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p> <p><u>Занятие 16.</u> (к.т.) <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p> |
| ДЕКАБРЬ | <p><u>Занятие 17.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 18.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p> | <p><u>Занятие 19.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><u>Занятие 20.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладочки на кулачок.</p> | <p><u>Занятие 21.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом.</p> <p><u>Занятие 22.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).</p> | <p><u>Занятие 23.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).</p> <p><u>Занятие 24.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременно открыванием рук в стороны (в заниженную</p> |

| | | | | |
|---------|--|---|---|---|
| | | | | 2 позицию). |
| ЯНВАРЬ | | <p><u>Занятие 25.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение». <i>Движения ног:</i> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.</p> <p><u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».</p> | <p><u>Занятие 27.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «лодочка» (поворот под руку).</p> <p><u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.</p> | <p><u>Занятие 29.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой дробный ход (с работой рук и без).</p> <p><u>Занятие 30.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом вперед).</p> <p><i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).</p> |
| ФЕВРАЛЬ | <p><u>Занятие 31.</u> (н.т.) <i>Положение рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом друг к другу). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.</p> <p><u>Занятие 32.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в</i></p> | <p><u>Занятие 33.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - сзади за талию (по парам, тройкам). <i>Движения ног:</i> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию).</p> <p><u>Занятие 34.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - диагональ.</p> | <p><u>Занятие 34.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «змейка»; - «ручеек».</p> <p><u>Занятие 35.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></p> | <p><u>Занятие 36.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></p> <p><u>Занятие 37.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - прыжки с поджатыми ногами.</p> |

| | | | | |
|--------|--|---|---|--|
| | <p><i>пространстве:</i> - простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p> | | | |
| МАРТ | <p><u>Занятие 38.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «шаркающий шаг».</p> <p><u>Занятие 39.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «елочка»; (мальчики): - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).</p> | <p><u>Занятие 40.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «гармошка»; (девочки): - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).</p> <p><u>Занятие 41.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; (девочки): - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».</p> | <p><u>Занятие 42.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p> <p><u>Занятие 43.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> (мальчики): - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция); (девочки): - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».</p> | <p><u>Занятие 44.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «звездочка».</p> <p><u>Занятие 45.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «корзиночка».</p> |
| АПРЕЛЬ | <p><u>Занятие 46.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца».</p> <p><i>Движения ног:</i> (мальчики): - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад.</p> <p><u>Занятие 47.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i></p> | <p><u>Занятие 48.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «карусель».</p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></p> <p><u>Занятие 49.</u> Подготовка к итоговому занятию</p> | <p><u>Занятие 50.</u> Подготовка к итоговому занятию</p> <p><u>Занятие 51.</u> Подготовка к итоговому занятию</p> | <p><u>Занятие 52.</u> Итоговое занятие</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p><u>(девочки):</u> - вращение на полупальцах;</p> <p><u>(мальчики):</u> - «гусиный шаг».</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

Лист изменений и дополнений