



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 175»  
(МБДОУ «Детский сад № 175»)

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол № 6  
от «03» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №175»  
от «03» августа 2023г. № 117

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Танцевальные ритмы»**

(Дети 5-6-го года жизни)

Направленность: художественная  
Нормативный срок обучения: 8 месяцев

Составитель:  
руководитель кружка  
Кочуева И.К

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## Структура программы

1	Пояснительная записка
2	Учебный план
3	Календарный учебный график
4	Рабочая программа
5	Оценочные материалы
6	Организационно – педагогические условия и материально-технические условия
7	Методические материалы

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальные ритмы» для детей 5 - 6-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 175» (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Работа по программе предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям хореографией.

**Направленность программы - художественная**

**Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в том, что она нацелена на общее гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет их дальнейшее развитие, в том числе развитие речи, внимания, памяти, мышления, формирование красивой осанки.

**Новизной и отличительной особенностью программы** является то, что содержание, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. Главное, на что должен быть нацелен педагог - это приобщение к движению под музыку детей с разными способностями в музыкальном и двигательном отношении. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально - ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого

музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям, посредством приобщения к миру хореографии.

### **Категория обучающихся**

На обучение по программе принимаются дети 5 - 6-го года жизни

**Цель программы:** развитие творческого потенциала детей средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

1. Развивать интерес к хореографическому искусству.
2. Совершенствовать технику выполнения элементов партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)
3. Знакомить с элементами классического экзерсиса (1,2,3,4,5 позиции ног; подготовительная, 1,2,3 позиции рук; demi plie; grand plie (по 2 позиции) releve (по 1,2,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)
4. Развивать индивидуальные исполнительские способности детей в танце (техника выполнения движений, постановка корпуса, сценическая мимика)
5. Развивать у детей креативность - потребность и готовность к созданию нового образа

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения хореографии.

Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка хореографии.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения.

Аксиологический подход - человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория - здоровье человека.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 (один) год обучения и служит фундаментом для полноценного разностороннего развития личности ребенка. Программа рассчитана на 64 часа. Количество занятий в неделю – 1 занятие по 25 минут.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)

-Знает элементы классического экзерсиса (1,2,3,4,5 позиции ног; подготовительная, 1,2,3 позиции рук; demi plie; grand plie (по 2 позиции), releve ( по 1,2,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)

- Развиты индивидуальные исполнительские способности детей в танце (техника выполнения движений, постановка корпуса, сценическая мимика)

- Проявляет положительный интерес к занятиям хореографией

- Проявляет креативность - готовность к созданию нового образа

## 2. Учебный план.

### Модуль «Базовый» ; Модуль «Продвинутый»

№	Название разделов	Кол-во часов
1.	Подготовительно-развивающие упражнения	7
2.	Партерный экзерсис	12
3.	Классический экзерсис	6
4.	Танцевальные элементы	12
5.	Постановка танца	22
6.	Этюды, массовые танцы, игры	4
7.	Промежуточная аттестация	1
Итого		64
Длительность одного занятия (академический час)		25 мин
Количество занятий в неделю		1/25 мин.
Количество занятий в учебном году		32/800 мин.

## 3. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	64
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов в год	64
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	16
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря-8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки проведения промежуточной аттестации	По завершении обучения в форме отчетного концерта: 4-я неделя января; 4-я неделя мая

#### 4. Рабочая программа

##### 1 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Постановка корпуса – с помощью разных упражнений и этюдов образно-игрового характера, на основе музыки разных жанров и стилей, и ее метроритмической организации.</li><li>2. Упражнения для головы – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движением ног и корпуса.</li><li>3. Упражнения для плеч – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движениями ног и корпуса.</li><li>4. Упражнения для рук – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками и их сочетаниями, а также чередованием движений всей рукой, рукой от локтя и кистями.</li><li>5. Упражнения для корпуса – используя навыки, сформированные на 1-м и 2-м году обучения, осваиваются разнообразные приемы движений корпуса,</li></ol>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>г. е. наклоны, перегибы, круговые движения исполняются в малой и большой амплитуде, резко – мягко, с фиксацией принятого положения и без фиксации подряд.</p> <p>б. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов со сменой темпа, характера, направления движения, в сочетании с другими движениями на М/Р – 2/4, 3/4, 4/4, по кругу, колонной, «змейкой», в «звездочке», по одному, в паре; с различными положениями и движениями рук, головы и корпуса;</p> <p>б) бег – легкий – на месте и с продвижением, поднимая высоко колено вперед, откидывая ногу от колена назад, выбрасывая прямые ноги вперед; с различными положениями головы и рук.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера:</p> <p>а) прыжки – высокие с акцентом вверх, с сильно вытянутыми коленями и стопами по 1/4 такта. Варианты: на двух ногах, на одной, с двух на одну, с одной на две. Следить за подтянутостью корпуса. Исполняются с различным положением и движением рук, корпуса, головы;</p> <p>б) проскоки – вперед, назад, в сторону, на двух ногах, на одной ноге. Исполняется коротко, легко со слегка согнутым коленом;</p> <p>в) шаг с проскоком, шаг с подскоком – выделить разницу проскока (стелющийся характер прыжка, обязательно с продвижением) и подскока (акцентированного прыжка вверх, может исполняться с небольшим продвижением).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 10 стр. 101, упр. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20-21 стр. 105, упр. 29 стр. 108, упр. 30 стр. 108, упр. 35 стр. 111, упр. 38 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116, упр. 51 стр. 117, упр.53 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики



Классический экзерсис	<p>Знакомство с 3 позицией ног. Закрепление 1,2,6 позиции ног</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129</p> <p>Знакомство с 3 позицией рук. Закрепление 1, 2, подготовительной позиции рук</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Закрепление demi plie (по 1,2 позиции ног); releve (1,6 позиции ног), battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	
Танцевальные	1.Хлопки и притопы – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 в	

элементы	<p>различных ритмических рисунках, в сочетании друг с другом; самостоятельно и как часть упражнений и танцевальных движений.</p> <p>2.Простой танцевальный шаг с ударом ноги в пол – на М/Р 2/4 длительностью 2 такта, а затем 1 такт; отдельно и в сочетании с простым танцевальным шагом; с фиксированным положением рук.</p> <p>3. Приставной шаг – на М/Р 2/4, длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт в характере задорного, энергичного танца; с ударом в пол или последующим приседанием, в направлениях: вперед, назад, в сторону; по прямой позиции (VI позиция ног), а также по естественной (носки слегка разведены в стороны); с фиксированным положением рук.</p> <p>4. Переменный шаг – на М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт.</p> <p>Все виды шагов проучиваются с руками в статичном положении. По мере усвоения к движению ног добавляются движения корпуса (наклоны, повороты головы, а также движения рук).</p> <p>5. «Ковырялочка» – М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, с фиксированным положением рук.</p> <p>3.6. Галоп: прямой и боковой – М/Р 2/4, на 1 такт два движения; индивидуально и в паре; с фиксированным положением рук и корпуса.</p>	
----------	--	--

<p>Постановка танца</p>	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен. Продолжительность танцевальных композиций от 1,5 до 2,5 минут. Танец «По лужам» (октябрь) Танец «Веселые грибочки» (ноябрь) Танец «Менуэт» (декабрь)</p>	<p>Шапочки Грибочки</p>
<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Солнышко и Тучка»</b> Этюд построен на основе контрастных образов: веселое солнышко и хмурая тучка, а также контрастных движений: подъем на полупальцы и опускание в полуприседание. Большое значение здесь играет выражение лица, его эмоциональная окраска: Солнышко лукавое, веселое, а Тучка хмурая, недовольная. Образы характеризуются разным положением рук: у Тучки руки раскрыты в стороны, она как бы закрывает Солнышко; Солнышко вытягивает руки вверх, пальчики растопырены, как лучики.</p>	

Музыкальным оформлением может быть любая мелодия на 2/4 в умеренном темпе (например, «Улыбка» В. Шаинского). Обязательным должно быть изменение интонации и окраски звука на движения Солнышка и Тучки.

Исходное положение: дети стоят парами так, чтобы Солнышко было за тучкой; VI позиция ног, руки на поясе. Исходное положение для Тучки может быть с раскрытыми руками в стороны.

1-й такт – Тучка исполняет полуприседание, наклоня корпус и голову вниз, руки на поясе; Солнышко поднимается на полупальцы, вытягивая руки вверх, взгляд на «пальчики-лучики».

2-й такт – Тучка поднимается из полуприседания, выпрямляя корпус и поднимая голову прямо; Солнышко опускается с полупальцев и закрывает руки на пояс, т. е. исполнители возвращаются в исходное положение.

3-й такт – теперь Тучка поднимается на полупальцы, раскрывая руки в стороны (ладони направлены вперед), а Солнышко опускается в полуприседание (прячется за Тучку).

4-й такт – исполнители возвращаются в исходное положение. 5–8-й такты – повторяются движения 1–4-го тактов; у Тучки руки остаются раскрытыми в стороны.

9-й такт – Солнышко, наклоняясь вправо, выглядывает из-под правой руки Тучки (можно исполнить одновременно полуприседание); Тучка, повернув голову вправо, смотрит на Солнышко сверху вниз (можно исполнить одновременно подъем на полупальцы).

10-й такт – исполнители возвращаются в исходное положение. 11–12-й такты – Солнышко исполняет 4 шага, «нырнув» под левую руку Тучки, и оказывается перед ней.

13–14-й такт – Солнышко, поднявшись на полупальцы, кружится перед Тучкой, а Тучка удивляется, поднимая и опуская раскрытые в стороны руки то вверх, то вниз (амплитуда небольшая).

15-й такт – Солнышко «ныряет» под правую руку

Тучки, испол- няя 4 шага, возвращается на свое место (за Тучку); Тучка закрывает руки на пояс, довольная, что победила Солнышко.

16-й такт – Солнышко, находясь сзади Тучки,

вытягивает «руки-лучики» в «дырочки», образованные согнутыми руками Тучки, и шевелит «пальчиками-лучиками», лукаво заглядывая на Тучку; у Тучки удивленный вид.

#### **Игра «Энергичная парочка»**

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении: держась правыми руками; взявшись под руку; положив руки друг другу на плечи (на талию); взявшись двумя руками—лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

#### **Игра «Танцуют все»**

Дети стоят, располагаясь полукругом. Педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела. Педагог может сочетать объяснение с показом.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

## 2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Постановка корпуса – с помощью разных упражнений и этюдов образно-игрового характера, на основе музыки разных жанров и стилей, и ее метроритмической организации.</li><li>2. Упражнения для головы – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движением ног и корпуса.</li><li>3. Упражнения для плеч – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движениями ног и корпуса.</li><li>4. Упражнения для рук – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками и их сочетаниями, а также чередованием движений всей рукой, рукой от локтя и кистями.</li><li>5. Упражнения для корпуса – используя навыки,</li></ol>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>сформированные на 1-м и 2-м году обучения, осваиваются разнообразные приемы движений корпуса, т. е. наклоны, перегибы, круговые движения исполняются в малой и большой амплитуде, резко – мягко, с фиксацией принятого положения и без фиксации подряд.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов со сменой темпа, характера, направления движения, в сочетании с другими движениями на М/Р – 2/4, 3/4, 4/4, по кругу, колонной, «змейкой», в «звездочке», по одному, в паре; с различными положениями и движениями рук, головы и корпуса;</p> <p>б) бег – легкий – на месте и с продвижением, поднимая высоко колено вперед, откидывая ногу от колена назад, выбрасывая прямые ноги вперед; с различными положениями головы и рук.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера:</p> <p>а) прыжки – высокие с акцентом вверх, с сильно вытянутыми коленями и стопами по 1/4 такта. Варианты: на двух ногах, на одной, с двух на одну, с одной на две. Следить за подтянутостью корпуса. Исполняются с различным положением и движением рук, корпуса, головы;</p> <p>б) проскоки – вперед, назад, в сторону, на двух ногах, на одной ноге. Исполняется коротко, легко со слегка согнутым коленом;</p> <p>в) шаг с проскоком, шаг с подскоком – выделить разницу проскока (стелющийся характер прыжка, обязательно с продвижением) и подскока (акцентированного прыжка вверх, может исполняться с небольшим продвижением).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 2 с 98, упр. 5 с. 99, упр. 9 с. 100, упр. 10 стр. 101, упр. 12-13 стр. 102, упр. 15 стр. 103, упр. 17 стр. 104, упр. 19. стр. 104, упр. 20 стр. 105, упр. 26 стр. 107, упр. 29, стр. 108, упр. 37 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр.44 стр. 114, упр. 50 стр. 116, упр. 53-54 стр. 118, упр. 57 стр. 119, упр. 58 стр. 120</p>	Коврики

Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,3,6 позиций ног. Знакомство с 4 позицией ног</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление 1,3, подготовительной позиций рук</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление demi plie (по 1,2 позиции ног); releve (1,2,6 позиции ног), battement tendu (1 позиция ног вперед, в сторону, назад без опоры)</p> <p>Знакомство с grand plie (по 2 позиции без опоры)</p>	
-----------------------	--	--

Танцевальные элементы	<p>1. Хлопки и притопы – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 в различных ритмических рисунках, в сочетании друг с другом; самостоятельно и как часть упражнений и танцевальных движений.</p> <p>2. Простой танцевальный шаг с ударом ноги в пол – на М/Р 2/4 длительностью 2 такта, а затем 1 такт; отдельно и в сочетании с простым танцевальным шагом; с фиксированным положением рук.</p> <p>3. Приставной шаг – на М/Р 2/4, длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт в характере задорного, энергичного танца; с ударом в пол или последующим приседанием, в направлениях: вперед, назад, в сторону; по прямой позиции (VI позиция ног), а также по естественной (носки слегка разведены в стороны); с фиксированным положением рук.</p> <p>4. Переменный шаг – на М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт.</p> <p>Все виды шагов проучиваются с руками в статичном положении. По мере усвоения к движению ног добавляются движения корпуса (наклоны, повороты головы, а также движения рук).</p> <p>5. «Ковырялочка» – М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, с фиксированным положением рук.</p> <p>3.6. Галоп: прямой и боковой – М/Р 2/4, на 1 такт два движения; индивидуально и в паре; с фиксированным положением рук и корпуса.</p>	
-----------------------	--	--



<p>Постановка танца</p>	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен. Продолжительность танцевальных композиций от 1,5 до 2,5 минут. Танец «Танец для гостей» (январь) Танец «Бал игрушек» (февраль) Танец «Не рвите цветы» (март)</p>	<p>Шарфики</p>
<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Игра «Трансформер»</b> Педагог дает команды: построиться в колонну, шеренгу, сделать круг (плотный, широкий), два круга; встать по парам, тройкам и т. д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.</p>	

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

### **Игра «Реверансы»**

В игре воссоздается атмосфера бала.

1-й вариант.

Дети медленным, степенным шагом двигаются по залу в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс.

2-й вариант.

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ребенок) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда.

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

### **Игра «Танцевальный ринг»**

Дети делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот. Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Постановка корпуса – с помощью разных упражнений и этюдов образно-игрового характера, на основе музыки разных жанров и стилей, и ее метроритмической организации.</li><li>2. Упражнения для головы – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движением ног и корпуса.</li><li>3. Упражнения для плеч – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками, в сочетании с движениями ног и корпуса.</li><li>4. Упражнения для рук – на основе освоенного материала предыдущих годов обучения, в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками и их сочетаниями, а также чередованием движений всей рукой,</li></ol>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>рукой от локтя и кистями.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – используя навыки, сформированные на 1-м и 2-м году обучения, осваиваются разнообразные приемы движений корпуса, т. е. наклоны, перегибы, круговые движения выполняются в малой и большой амплитуде, резко – мягко, с фиксацией принятого положения и без фиксации подряд.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов со сменой темпа, характера, направления движения, в сочетании с другими движениями на М/Р – 2/4, 3/4, 4/4, по кругу, колонной, «змейкой», в «звездочке», по одному, в паре; с различными положениями и движениями рук, головы и корпуса;</p> <p>б) бег – легкий – на месте и с продвижением, поднимая высоко колено вперед, откидывая ногу от колена назад, выбрасывая прямые ноги вперед; с различными положениями головы и рук.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера:</p> <p>а) прыжки – высокие с акцентом вверх, с сильно вытянутыми коленями и стопами по 1/4 такта. Варианты: на двух ногах, на одной, с двух на одну, с одной на две. Следить за подтянутостью корпуса. Выполняются с различным положением и движением рук, корпуса, головы;</p> <p>б) проскоки – вперед, назад, в сторону, на двух ногах, на одной ноге. Выполняется коротко, легко со слегка согнутым коленом;</p> <p>в) шаг с проскоком, шаг с подскоком – выделить разницу проскока (стелющийся характер прыжка, обязательно с продвижением) и подскока (акцентированного прыжка вверх, может выполняться с небольшим продвижением).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 10 стр. 101, упр. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20-21 стр. 105, упр. 29 стр. 108, упр. 30 стр. 108, упр. 35 стр. 111, упр. 38 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116, упр. 51 стр. 117, упр.53 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики

Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,3,4, 6 позиций ног. Знакомство с 5 позицией ног</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление 1,3, подготовительной позиций рук</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление demi plie (по 1,2 позиции ног); releve (1,2,6 позиции ног), battement tendu (1 позиция ног вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	
-----------------------	---	--

	<p>Закрепление grand plie (по 2 позиции без опоры)</p> <p>Знакомство с battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	
--	---	--

Танцевальные элементы	<p>1. Хлопки и притопы – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 в различных ритмических рисунках, в сочетании друг с другом; самостоятельно и как часть упражнений и танцевальных движений.</p> <p>2. Простой танцевальный шаг с ударом ноги в пол – на М/Р 2/4 длительностью 2 такта, а затем 1 такт; отдельно и в сочетании с простым танцевальным шагом; с фиксированным положением рук.</p> <p>3. Приставной шаг – на М/Р 2/4, длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт в характере задорного, энергичного танца; с ударом в пол или последующим приседанием, в направлениях: вперед, назад, в сторону; по прямой позиции (VI позиция ног), а также по естественной (носки слегка разведены в стороны); с фиксированным положением рук.</p> <p>4. Переменный шаг – на М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, а затем на 1 такт.</p> <p>Все виды шагов проучиваются с руками в статичном положении. По мере усвоения к движению ног добавляются движения корпуса (наклоны, повороты головы, а также движения рук).</p> <p>5. «Ковырялочка» – М/Р 2/4 длительностью на 2 такта, с фиксированным положением рук.</p> <p>3.6. Галоп: прямой и боковой – М/Р 2/4, на 1 такт два движения; индивидуально и в паре; с фиксированным положением рук и корпуса.</p>	
-----------------------	--	--

<p>Постановка танца</p>	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен.</p> <p>Продолжительность танцевальных композиций от 1,5 до 2,5 минут.</p> <p>Танец «Светит солнышко» (апрель)</p> <p>Танец «Радуга желаний» (май)</p>	<p>Плоскостные солнышки</p> <p>Шары воздушные цветов радуги</p>
-------------------------	--	---

Этюды, игры

### Этюд «Солнышко и Тучка»

Этюд построен на основе контрастных образов: веселое солнышко и хмурая тучка, а также контрастных движений: подъем на полупальцы и опускание в полуприседание. Большое значение здесь играет выражение лица, его эмоциональная окраска: Солнышко лукавое, веселое, а Тучка хмурая, недовольная. Образы характеризуются разным положением рук: у Тучки руки раскрыты в стороны, она как бы закрывает Солнышко; Солнышко вытягивает руки вверх, пальчики растопырены, как лучики.

Музыкальным оформлением может быть любая мелодия на 2/4 в умеренном темпе (например, «Улыбка» В. Шаинского). Обязательным должно быть изменение интонации и окраски звука на движения Солнышка и Тучки.

Исходное положение: дети стоят парами так, чтобы Солнышко было за тучкой; VI позиция ног, руки на поясе. Исходное положение для Тучки может быть с раскрытыми руками в стороны.

1-й такт – Тучка исполняет полуприседание, наклоня корпус и голову вниз, руки на поясе; Солнышко поднимается на полупальцы, вытягивая руки вверх, взгляд на «пальчики-лучики».

2-й такт – Тучка поднимается из полуприседания, выпрямляя корпус и поднимая голову прямо; Солнышко опускается с полупальцев и закрывает руки на пояс, т. е. исполнители возвращаются в исходное положение.

3-й такт – теперь Тучка поднимается на полупальцы, раскрывая руки в стороны (ладони направлены вперед), а Солнышко опускается в полуприседание (прячется за Тучку).

4-й такт – исполнители возвращаются в исходное положение. 5–8-й такты – повторяются движения 1–4-го тактов; у Тучки руки остаются раскрытыми в стороны.

9-й такт – Солнышко, наклоняясь вправо, выглядывает из-под правой руки Тучки (можно исполнить одновременно полуприседание); Тучка, повернув голову вправо, смотрит на Солнышко сверху вниз (можно исполнить одновременно подъем на полупальцы).

10-й такт – исполнители возвращаются в исходное положение. 11–12-й такты – Солнышко исполняет 4 шага, «нырнув» под левую руку Тучки, и оказывается

перед ней.

13–14-й такт – Солнышко, поднявшись на полупальцы,



	<p>кружится перед Тучкой, а Тучка удивляется, поднимая и опуская раскрытые в стороны руки то вверх, то вниз (амплитуда небольшая).</p> <p>15-й такт – Солнышко «ныряет» под правую руку Тучки, исполняя 4 шага, возвращается на свое место (за Тучку); Тучка закрывает руки на пояс, довольная, что победила Солнышко.</p> <p>16-й такт – Солнышко, находясь сзади Тучки, вытягивает «руки-лучики» в «дырочки», образованные согнутыми руками Тучки, и шевелит «пальчиками-лучиками», лукаво заглядывая на Тучку; у Тучки удивленный вид. <b>Игра «Танцуют все»</b></p> <p>Дети стоят, располагаясь полукругом. Педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела. Педагог может сочетать объяснение с показом.</p> <p>Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p>	
--	---	--

## 5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – отчетный концерт.

Промежуточная аттестация детей 5 - 6-го года жизни проводится после завершения модуля «Базовый» в 4-я неделя января. Результаты фиксируются в Журнале индивидуального учета достижений обучающихся (Приложение к Положению о формах, периодичности и порядке промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным – дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ «Детский сад № 175»).

### Критерии для проведения промежуточной аттестации:

- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы)

-Знает элементы классического экзерсиса (1,2,3,4,5 позиции ног; подготовительная, 1,2,3 позиции рук; demi plie; grand plie (по 2 позиции), releve ( по 1,2,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)

- Развиты индивидуальные исполнительские способности детей в танце (техника выполнения движений, постановка корпуса, сценическая мимика)

- Проявляет положительный интерес к занятиям хореографией

- Проявляет креативность - готовность к созданию нового образа Система оценивания:

С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;

СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;

ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого

## **6. Организационно – педагогические и материально-технические условия.**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-го года жизни.

**Срок реализации программы:** 1 год (8 месяцев)

**Режим занятий:** два занятия в неделю продолжительностью 25 минут (академический час).

**Наполняемость группы** – до 15 человек.

**Форма занятий** – групповая.

### **Материально – технические условия**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	Магнитофон	1
<b>2</b>	CD с фонограммами	1
<b>3</b>	Коврики	15
<b>4</b>	Шапочки «Грибочки»	15
<b>5</b>	Шарфики	15
<b>6</b>	Плоскостные солнышки	15
<b>7.</b>	Шарики воздушные цветов радуги	15

## **7. Методические материалы**

### **Методы, используемые на занятиях:**

- Словесный (объяснение, словесная инструкция);
- Практический (показ-выполнение педагогом, наблюдение);
- Наглядно-иллюстративный (фотографии, иллюстрации и т.д.)

### **Структура занятия**

1. Вводная часть (приветствие – поклон, подготовительно-развивающие упражнения.)
2. Основная часть (партерный или классический экзерсис, танцевальные элементы, постановка танца)
3. Завершающая часть (этюды, массовые танцы, игры, прощание - поклон)



## **Методическая литература**

1. Барышникова Т. Албука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с