



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 6-7-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 6 - 7-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 6 - 7-го года жизни

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

### **Задачи:**

1. Совершенствовать 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 (позиции ног; позиции рук; demi plié (по 1,2,4,6 позиции); grand plie (по 1,2 позиции), releve (по 1,2,4,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), положение ноги sur le cou-de-pied (на щиколотке спереди и сзади) с опорой, port de bras, battement frappe ( из 1 позиции) с опорой;
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 30 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 (позиции ног; позиции рук; demi plié (по 1,2,4,6 позиции); grand plié (по 1,2 позиции), releve (по 1,2,4,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), положение ноги sur le cou-de-pied (на щиколотке спереди и сзади) с опорой, port de bras, battement frappe ( из 1 позиции) с опорой

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

- Проявляет креативность - готовность к созданию нового образа

## 2. Учебный план.

### Модуль «Продвинутый 1»; Модуль «Продвинутый 2»

№	Название разделов	Кол-во часов
1.	Подготовительно-развивающие упражнения	7
2.	Партерный экзерсис	9
3.	Классический экзерсис	9
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)		30 мин
Количество занятий в неделю		1/30 мин.
Количество занятий в учебном году		32/960 мин.

### 2. 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

### 3. Рабочая программа

#### 1 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с ускорением, замедлением, остановками.</p> <p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями. Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</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><b>Закрепить позиции ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129</p> <p><b>Закрепить позиции рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p><b>Знакомство с port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150</p> <p><b>Закрепление demi plie</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p>	
-----------------------	---	--

	<p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p> <p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации.</p> <p>Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (впереди) или голени (сзади).</p>	
--	--	--

Постановка танца	<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>Танец «Осенний вальс» (октябрь)</p> <p>Танец «Полька» (ноябрь)</p> <p>Танец «Белая метель» (декабрь)</p>	
------------------	--	--

<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Пробуждение»</b></p> <p>Этюд направлен на постановку корпуса, головы, воспитание чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук. Музыкальное сопровождение – нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются. Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Исходное положение – приняв положение сидя на коленях, наклонить корпус к ногам так, чтобы голову положить на колени, обхватив их руками – состояние расслабленное.</p> <p>Начинается этюд с пробуждения. Педагог (руководитель) на 16 тактов подходит к каждому ребенку и соответственно музыке гладит его по спине (от плеч вниз) – как бы будит его, а движением руки дает «сигнал» мышцам спины и позвоночнику,</p>	
--------------------	--	--

чтобы они подтянулись и помогли держать корпус прямо и красиво.

После прикосновения руки педагога ребенок, оставаясь в положении сидя на коленях, должен поднять корпус в прямое положение, расправить плечи, подтянуть низ живота, руки опустить вдоль корпуса, голову держать прямо. Солнышко поднимается на небо.

1-й такт – в положении сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаем их вперед до уровня пояса (1-я позиция рук).

2-й такт – сохраняя положение рук, поднимаемся до положения стоя на коленях.

3-й такт – сохраняя уровень рук и стоя на коленях, вытягиваем руки вперед – «лучики солнышка». 4-й такт – вновь округляя руки в локтях, принимаем 1-ю позицию.

5-й такт – стоя на коленях и сохраняя округлость рук, поднимаем их над головой (3-я позиция рук).

6 такт – сохраняя положение рук, встаем с колен в полный рост (ноги вместе) – поднялось солнышко на небо.

7-й такт – вытягиваем руки вверх (лучики распрямляем) с одновременным подъемом на полупальцы.

8-й такт – опускаясь с полупальцев на всю ступню, раскрываем руки в стороны, а затем опускаем их вниз.

Дети умываются.

1-й такт – опустившись в полное приседание, делаем движение кистями, как будто набираем в ладони воду.

2-й такт – бережно держа воду в ладонях, поднимаемся в полный рост.

3-й такт – поднимаемся на полупальцы, а руки поднимаем вперед – вверх (просим солнышко погреть водичку).

4-й такт – опускаемся с полупальцев и опускаем руки так, чтобы ладони оказались перед лицом.

5-й такт – наклоняем голову налево, как будто умываем левую щеку и возвращаем голову в прежнее положение.

	<p>6-й такт – аналогично 5-му такту, только умываем правую щечку. 7–8-й такты – стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливаем землю.</p>	
--	---	--

Из зернышка прорастает цветок.

1-й такт – опустившись в полное приседание, соединяем кисти, повернув ладони друг к другу так, чтобы это положение напомнило зернышко.

2–4-й такты – медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон цветка.

5-й такт – поднимаясь на полупальцы, полностью вытягиваем руки вверх, кисти еще соединены в бутон.

6-й такт – сохраняя полупальцы, руки округляются в локтях (3-я позиция) – бутон готов раскрыться.

7–8-й такты – руки (начиная от кончиков пальцев) широким движением медленно раскрываются в стороны (ладони вверх), опускаемся с полупальцев.

Лепестки цветка разговаривают друг с другом. 1-й такт – правая рука широким движением ведется над головой к левой руке (как будто говорит ей «здравствуй»), голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание.

2-й такт – правая рука вновь раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

3–4-й такты – аналогично 1–2-му тактам, но движение исполняется левой рукой.

5-й такт – руки собираются так, что ладонь правой руки обхватывает сбоку левое плечо, а левая рука обхватывает правое плечо – лепестки нежно обнимаются.

6-й такт – руки вновь раскрываются в стороны.

7–8-й такты – медленно опускаются в исходное положение. Все погрузилось в сон.

### **Игра «Штиль-шторм»**

Педагог просит детей включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них - волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды»

происходит 3-5 раз.

2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.: чередование контрастных темпов и

	<p>динамических оттенков.</p> <p><b>Игра «Танец аборигенов»</b></p> <p>Дети становятся в круг.</p> <p>1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.</p> <p>2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.</p> <p>Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.</p> <p>Музыка: афро-джаз. Темп: быстрый</p>	
--	---	--

## 2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительно-развивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>ускорением, замедлением, остановками.</p> <p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями.</p> <p>Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</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><b>Закрепление позиций ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129 <b>Закрепление позиций рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133 <b>Закрепление port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150 <b>Закрепление demi plie</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), grand plié (по 1,2 позиции)</p> <p><b>Знакомство с положение ноги sur le cou-de-pied</b> на щиколотке спереди и сзади с опорой</p>	Гимнастическая палка

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p> <p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p> <p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на</p>	
-----------------------	--	--

	<p>полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (впереди) или голени (сзади).</p>	
Постановка танца	<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 «Куклы и гусары» (январь-февраль)</p> <p>Танец «Стиляги» (февраль-март)</p>	

<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Игра «Паруса»</b>          Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль. 1-й этап. По команде педагога «поднять паруса» дети поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.          2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.          3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа движется вперед, сохраняя форму клина корабля.          4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются.          Повторить 3-4 раза.          Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.          Музыка: спокойная, инструментальная.</p> <p><b>Игра «Танцевальный ринг»</b>          Дети делятся на две группы, каждая из которых поочередно движется 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.</p> <p><b>Игра «Невесомость»</b>          1-й вариант: дети хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.</p>	
	<p>2-й вариант: дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Педагог становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.          Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.          Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.</p>	

### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с ускорением, замедлением, остановками.</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями. Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</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><b>Закрепление позиций ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129</p> <p><b>Закрепление позиций рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p><b>Закрепление port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150</p> <p><b>Закрепление demi plie</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), grand plié (по 1,2 позиции)</p> <p><b>Закрепление положения ноги sur le cou-de-pied</b> на щиколотке спереди и сзади с опорой</p> <p><b>Знакомство с battement frappe</b> (из 1 позиции) с опорой</p>	Гимнастическая палка

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p> <p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p>	
	<p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации.</p> <p>Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (вперед) или голени (сзади).</p>	
Постановка танца	<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 «Кадриль» (апрель) Танец «101 далматинец» (май)</p>	Платочки Костюмы далматинцев

<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Пробуждение»</b></p> <p>Этюд направлен на постановку корпуса, головы, воспитание чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук. Музыкальное сопровождение – нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются.</p> <p>Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Исходное положение – приняв положение сидя на коленях, на-клонить корпус к ногам так, чтобы голову положить на колени, об-хватив их руками – состояние расслабленное.</p> <p>Начинается этюд с пробуждения. Педагог (руководитель) на 16 тактов подходит к каждому ребенку и соответственно музыке гладит его по спине (от плеч вниз) – как бы будит его, а движением руки дает «сигнал» мышцам спины и позвоночнику, чтобы они подтянулись и помогли держать корпус прямо и красиво.</p> <p>После прикосновения руки педагога ребенок, оставаясь в положении сидя на коленях, должен поднять корпус в прямое положение, расправить плечи, подтянуть низ живота, руки опустить вдоль корпуса, голову держать прямо.</p> <p>Солнышко поднимается на небо.</p> <p>1-й такт – в положении сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаем их вперед до уровня пояса (1-я</p>	
--------------------	--	--

позиция рук).

2-й такт – сохраняя положение рук, поднимаемся до положения стоя на коленях.

3-й такт – сохраняя уровень рук и стоя на коленях, вытягиваем руки вперед – «лучики солнышка».

4-й такт – вновь округляя руки в локтях, принимаем 1-ю позицию.

5-й такт – стоя на коленях и сохраняя округлость рук, поднимаем их над головой (3-я позиция рук).

6 такт – сохраняя положение рук, встаем с колен в полный рост

(ноги вместе) – поднялось солнышко на небо.

7-й такт – вытягиваем руки вверх (лучики распрямляем) с одновременным подъемом на полупальцы.

8-й такт – опускаясь с полупальцев на всю ступню, раскрываем руки в стороны, а затем опускаем их вниз.

Дети умываются.

1-й такт – опустившись в полное приседание, делаем движение кистями, как будто набираем в ладони воду.

2-й такт – бережно держа воду в ладонях, поднимаемся в полный рост.

3-й такт – поднимаемся на полупальцы, а руки поднимаем вперед – вверх (просим солнышко согреть водичку).

4-й такт – опускаемся с полупальцев и опускаем руки так, чтобы ладони оказались перед лицом.

5-й такт – наклоняем голову налево, как будто умываем левую щечку и возвращаем голову в прежнее положение.

6-й такт – аналогично 5-му такту, только умываем правую щечку. 7–8-й такты – стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливаем землю.

Из зернышка прорастает цветок.

1-й такт – опустившись в полное приседание, соединяем кисти, повернув ладони друг к другу так, чтобы это положение напомнило зернышко.

2–4-й такты – медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон цветка.

5-й такт – поднимаясь на полупальцы, полностью вытягиваем руки вверх, кисти еще соединены в бутон.

6-й такт – сохраняя полупальцы, руки округляются в локтях (3-я позиция) – бутон готов раскрыться.

7–8-й такты – руки (начиная от кончиков пальцев) широким движением медленно раскрываются в стороны

(ладони вверх), опускаемся с полупальцев.

Лепестки цветка разговаривают друг с другом.

1-й такт – правая рука широким движением ведется над головой к левой руке (как будто говорит ей «здравствуй»), голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание.

2-й такт – правая рука вновь раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

3–4-й такты – аналогично 1–2-му тактам, но движение исполняется левой рукой.

5-й такт – руки собираются так, что ладонь правой руки обхватывает сбоку левое плечо, а левая рука обхватывает правое плечо – лепестки нежно обнимаются.

6-й такт – руки вновь раскрываются в стороны.

7–8-й такты – медленно опускаются в исходное положение. Все погрузилось в сон.

#### **Игра «Штиль-шторм»**

Педагог просит детей включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них - волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны.

По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена

погоды» происходит 3-5 раз. 2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.: чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

#### **Игра «Танец аборигенов» Дети**

становятся в круг.

1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить

танцевально-экспрессивные способности.

Музыка: афро-джаз. Темп:  
быстрый

## 5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – отчетный концерт.

Промежуточная аттестация детей 6 - 7-го года жизни проводится после завершения модуля «Продвинутый 1» 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 (позиции ног; позиции рук; demi plié (по 1,2,4,6 позиции); grand plie (по 1,2 позиции), releve (по 1,2,4,6 позиции); battement tendu (вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (по 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), положение ноги sur le cou-de-pied (на щиколотке спереди и сзади) с опорой, port de bras, battement frappe ( из 1 позиции) с опорой

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

- 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 6-7-го года жизни.

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

**Режим занятий:** одно занятие в неделю продолжительностью 30 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>	Платочки	15
<b>5</b>	Гимнастическая палка	15
<b>6</b>	Костюм «Далматинец»	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