

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной  
общеразвивающей программы «Танцевальные ритмы» для детей 4 - 5-го года жизни**

**1 квартал**

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениям плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев:</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя». Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак). Движения рук исполняются энергично, четко. Продолжается работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);

б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.

в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на  $2/4$ , а выпрямление на  $1/4$ , затем пауза на  $1/4$  или наклоны корпуса по  $1/8$  такта из стороны в сторону.

1.6. Ходьба и бег:

а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на  $90^\circ$ ) – темп умеренный, М/Р –  $2/4$ . Шаг исполняется на  $1/4$  такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья; г) бег:

– бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р –  $2/4$ , бег исполняется по  $1/4$  такта ;

– сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по  $1/4$  такта, низкие – по  $1/8$  такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между

	<p>собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: зайка, медведь, лисичка;</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу</p> <p>– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р – 2/4, перескакиваем по 1/4 такта, как будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах (осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги исполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</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. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20 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</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Знакомство с позициями ног 1,2,6</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Знакомство с позициями рук 1, 3, подготовительная</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Знакомство demi plié (по 1,2 позиции ног); releve (1,6 позиции ног);</p>	

Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также выполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги</p>	
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p> <p>6. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>6. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Постановка танца</p>	<p>Изучаются массовые и парно массовые композиции, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений. В танцах используется как многократное повторение одного движения, так и сочетание 2–3 движений. Обязательным элементом парных танцев является общение посредством интонационных жестов, ритмических хлопков и притопов.</p> <p>Пространственное решение предполагает как статичный, так и динамичный рисунок.</p> <p>Танец «Фруктовый танец» (октябрь)</p> <p>Танец «Березонька» (ноябрь)</p> <p>Танец «Валенки» (декабрь)</p>	<p>Шапочки фруктов</p>
<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Паровозик»</b></p> <p>Этюд направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава и эмоциональную выразительность. Может исполняться под любую мелодию на 2/4 или 4/4 в умеренном темпе.</p> <p>Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Основные движения: круговые движения руками, согнутыми в локте, повороты и наклоны головы, вытягивание и сгибание рук в локтях.</p> <p>Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулачки.</p> <p>1-й фрагмент. Паровозик готовится в путь.</p>	

1-й такт – 2 раза круговое движение правой рукой сбоку, имитируя движение поршня, приводящего в действие колесо, т. е. рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

2-й такт – аналогично 1-му такту, но левой рукой. 3-й такт – 2 круговых движения обеими руками, на счет четыре- и правая рука вытягивается вверх. 4-й такт:

раз-и – резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть, собранная в кулачок, направлена вверх;

два-и – правая рука вновь вытягивается вверх; три-и – как раз-и; четыре-и – пауза.

На движения 4-го такта дети произносят имитирующий звук гудка: «У-У!» или «Ту-ту» (что больше нравится им самим).

2-й фрагмент. Паровозик удивлен и растерян от того, что никто с ним не едет. 5-й такт:

раз-и-два-и – поворот головы вправо; три-и-четыре-и – поворот головы прямо.

6-й такт – аналогичное движение головой влево. 7-й такт – движение плечами вверх-вниз.

8-й такт – аналогично 7-му такту.

3-й фрагмент. Паровозик понял, что забыл пригласить пассажиров. Вот все места заняты и можно отправляться в путь. 9-й такт: раз-и-два-и – вытянуть правую руку вперед, ее кисть повернута ладонью вверх; три-и-четыре-и – вытянуть вперед левую руку. 10-й такт – два раза движение головой вниз-вверх (приглашение).

11-й такт – поочередно правая и левая рука, сгибаясь в локте, возвращаются в исходное положение.

12-й такт – повторить движения 4-го такта.

13–14-й такты – повторить движения 1–2-го тактов.

15–16-й такты – четыре раза круговые движения двумя руками, одновременно можно исполнить пружинные полуприседания.

### **Игра «Танцуем сидя»**

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Дети садятся на стулья, расположенные полукругом.

		Стульчики
--	--	-----------



	<p>Педагог в центре зала показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «смотрим по сторонам» (упражнение для головы); «удивляемся» (упражнение для плеч); «ловим комара» (хлопок под коленом); «притаптываем землю» (притопы) и т. д Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p> <p><b>Игра «Превращения»</b></p> <p>Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, приседают на корточки и т.д.).</p> <p>Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец в такт музыки.</p> <p>Музыка: темп средний или умеренно-быстрый.</p>	Волшебная палочка
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

## 2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениям плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев:</p> <p>а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя». Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак).</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>Движения рук выполняются энергично, четко.</p> <p>Продолжается работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);</p> <p>б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.</p> <p>в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).</p> <p>1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4, затем пауза на 1/4 или наклоны корпуса по 1/8 такта из стороны в сторону.</p> <p>1.6. Ходьба и бег:</p> <p>а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р – 2/4, 4/4;</p> <p>б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р – 2/4, 4/4;</p> <p>в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на 90°) – темп умеренный, М/Р – 2/4. Шаг исполняется на 1/4 такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья; г) бег:</p> <p>– бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р – 2/4, бег исполняется по 1/4 такта ;</p> <p>– сочетание танцевального шага и бега.</p> <p>1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:</p> <p>а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

1/4 такта, низкие – по 1/8 такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: зайка, медведь, лисичка;

б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу

– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р – 2/4, перескакиваем по 1/4 такта, как

	<p>будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах (осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги выполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</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. 13 стр. 102, упр. 15 стр. 103, 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.44 стр. 114, упр. 54 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,6 позиций ног. Знакомство с 3 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. 131-133</p> <p>Закрепление demi plié (по 1,2 позиции ног); releve (1,2,6 позиции ног). Знакомство с battement tendu ( 1 позиция ног вперед, в сторону без опоры)</p>	

Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также исполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога</p>	
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>(опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p> <p>6. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>6. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Постановка танца</p>	<p>Изучаются массовые и парно массовые композиции, созданные на основе классической, народной музыки, детских песен, а также программных движений. В танцах используется как многократное повторение одного движения, так и сочетание 2–3 движений. Обязательным элементом парных танцев является общение посредством интонационных жестов, ритмических хлопков и притопов. Пространственное решение предполагает как статичный, так и динамичный рисунок.</p> <p>Танец «Тусовка зайцев» (январь)  Танец «Сапожки» (февраль)  Танец «Весенняя полянка» (март)</p>	<p>Платочки</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.  Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.</p> <p><b>Игра «Стоп-кадр»</b>  Дети располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу педагога (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:  1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру:</p>	

	<p>2-й вариант — с улыбкой на лице.</p> <p>Педагог делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться.</p> <p>Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».</p> <p>Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый. <b>Игра «Ищем друга»</b></p> <p>Дети двигаются танцевальной ходьбой хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием. Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.</p> <p>Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса – работа над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем опускается вниз, а потом поднимается в сторону влево, аналогично полукруг можно провести через верх).</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередное); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят»: руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениям плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев: а) руки – к ранее проученным добавляются круговые движения вперед – назад, «к себе» – «от себя». Предварительно можно выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак).</p> <p>Движения рук исполняются энергично, четко.</p> <p>Продолжается работа над выразительностью подъема рук в</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и раскрывается);

б) пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопыривая (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика.

в) кисти – опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса – активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности. Например, наклоны корпуса вперед (вниз) на  $2/4$ , а выпрямление на  $1/4$ , затем пауза на  $1/4$  или наклоны корпуса по  $1/8$  такта из стороны в сторону.

1.6. Ходьба и бег:

а) простые шаги – вперед и назад лицом и спиной по ходу движения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

б) танцевальный шаг – с вытянутого носка – вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ;

в) «шаги лошадки» (шаг с подъемом колена на  $90^\circ$ ) – темп умеренный, М/Р –  $2/4$ . Шаг исполняется на  $1/4$  такта; возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой, как будто держим поводья; г) бег:

– бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой и подтянутый. М/Р –  $2/4$ , бег исполняется по  $1/4$  такта ;

– сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

а) прыжки – легкие, равномерные, высокие – по  $1/4$  такта, низкие – по  $1/8$  такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах. Например, прыгаем как знакомые по книжкам и мультфильмам звери: заяка, медведь, лисичка;

б) перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу

– свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед (добиваться вытянутости носка стопы). М/Р –  $2/4$ , перескакиваем по  $1/4$  такта, как

	<p>будто перепрыгиваем через лужицу. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>(осторожно обходим лужицу).</p> <p>1.8. Шаги на полупальцах и пятках – шаги исполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие в положении как на полупальцах, так и на пятках (раскрыты в стороны, подняты вверх, спрятаны за спину). Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например, шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – шлепаем по лужам.</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 11 стр. 101, упр. 12 стр. 101, упр. 13 стр. 102, упр. 15. стр. 103, упр. 17 стр. 104, упр. 18-19 стр. 104, упр. 30, стр. 108, упр. 40 стр. 112, упр. 50 стр. 116, упр.52 стр. 117, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,3,6 позиций 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. 131-133</p> <p>Закрепление demi plié (по 1,2 позиции ног); releve (1,2,6 позиции ног); battement tendu (1 позиция ног вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	

Танцевальные элементы	<p>1. Простой танцевальный шаг – шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме (идем по мягкой траве). Наряду с танцевальным шагом также исполняется шаг со свободной стопой (бытовой) в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.</p> <p>2. Приставной шаг (одной ногой шагнуть, другую к ней приставить) – в сторону и вперед; руки в статичном положении: у мальчиков на поясе, а у девочек за юбочку или на поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы. Голова может держаться прямо или быть повернута в сторону продвижения.</p> <p>3 Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.</p> <p>4. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство детей с понятием опорная нога и работающая нога: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.</p> <p>5. Хлопки – тройные с паузой по 1/8 такта; удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.</p>	
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>6. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («три- топ»); различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся удара разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).</p> <p>6. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошадки; при исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед.</p>	
Постановка танца	<p>Массовые и парно-массовые композиции на завершенные музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой, яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные музыкальные и танцевальные движения, а также используются коммуникационные жесты и подражательные движения.</p> <p>Танец «Мы танцуем хип-хоп» (апрель)</p>	

	Танец «Одуванчики» (май)	
Этюды, игры	<p><b>Этюд «Паровозик»</b></p> <p>Этюд направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава и эмоциональную выразительность. Может исполняться под любую мелодию на 2/4 или 4/4 в умеренном темпе. Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Основные движения: круговые движения руками, согнутыми в локте, повороты и наклоны головы, вытягивание и сгибание рук в локтях.</p> <p>Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулачки.</p> <p>1-й фрагмент. Паровозик готовится в путь.</p> <p>1-й такт – 2 раза круговое движение правой рукой сбоку, имитируя движение поршня, приводящего в действие колесо, т. е. рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.</p> <p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но левой рукой. 3-й такт – 2 круговых движения обеими руками, на счет четыре- и правая рука вытягивается вверх. 4-й такт: раз-и – резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть, собранная в кулачок, направлена вверх; два-и – правая рука вновь вытягивается вверх; три-и – как раз-и; четыре-и – пауза.</p> <p>На движения 4-го такта дети произносят имитирующий</p>	

звук гудка: «У-У!» или «Ту-ту» (что больше нравится им самим).

2-й фрагмент. Паровозик удивлен и растерян от того, что никто с ним не едет. 5-й такт:

раз-и-два-и – поворот головы вправо; три-и-четыре-и – поворот головы прямо.

6-й такт – аналогичное движение головой влево. 7-й такт – движение плечами вверх-вниз.

8-й такт – аналогично 7-му такту.

3-й фрагмент. Паровозик понял, что забыл пригласить пассажиров. Вот все места заняты и

можно отправляться в путь. 9-й такт: раз-и-два-и – вытянуть правую руку вперед, ее кисть повернута ладонью вверх; три-и-четыре-и – вытянуть вперед левую руку.

10-й такт – два раза движение головой вниз-вверх (приглашение).

11-й такт – поочередно правая и левая рука, сгибаясь в локте, возвращаются в исходное положение.

12-й такт – повторить движения 4-го такта.

13–14-й такты – повторить движения 1–2-го тактов. 15–16-й такты – четыре раза круговые движения двумя руками, одновременно можно исполнить пружинные полуприседания. **Игра «Веселый поход»**

Дети строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латина»), темп быстрый.