



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 3-4-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 3 - 4-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 «Санитарноэпидемиологическими требованиями 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 3 - 4-го года жизни

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

### **Задачи:**

1. Прививать интерес к хореографическому искусству.
2. Формировать интерес к выполнению элементов партерного и классического экзерсиса.
3. Формировать умение выразительно исполнять танцевальные движения в ансамбле.

### **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 – 2 занятия по 15 минут.

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

- Правильно выполняет приветствие (поклон)

- Знаком с элементами классического экзерсиса (знает 1,2,6 позиции ног; 1, подготовительную позиции рук, правильно выполняет demi plie по 1 позиции ног)
- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса
- Выразительно исполняет танцевальные движения в ансамбле
- Проявляет интерес к занятиям хореографией

## 2. Учебный план.

### Модуль «Стартовый»; Модуль «Базовый»

№	Содержание	Кол-во часов
1.	Подготовительно-развивающие упражнения	7
2.	Партерный экзерсис	15
3.	Классический экзерсис	3
4.	Танцевальные элементы	14
5.	Постановка танца	20
6.	Этюды, массовые танцы, игры	4
7.	Промежуточная аттестация	1
Итого		64
Длительность одного занятия (академический час)		15 мин
Количество занятий в неделю		2/15 мин.
Количество занятий в учебном году		32/480 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

Модули	Содержание	Оборудование
<b>Подготовительно-развивающие упражнения</b>	<p>1.1. Постановка корпуса – на середине зала в образной основе формирование понятия о прямом, подтянутом корпусе. Знакомство с понятием исходное положение.</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны вперед (птичка пьет водичку), наклоны в сторону (на бок). Музыкальный размер (М/Р) – 2/4, темп умеренный. Упражнение исполняется на каждый такт, затем на 1/4 такта.</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый. Например, плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо), плечи «удивляются» (музыка звучит громко), в упражнениях участвуют два плеча одновременно.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев – знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны). Упражнения:</p> <p>а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;</p> <p>б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх). Например, греем ладошки на солнышке – повороты кистей на каждую 1/4 или 2/4 такта; «колокольчики звенят» – повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх);</p> <p>в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино». Движения исполняются энергично, весело.</p> <p>1.5. Упражнения для корпуса I позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

рассказать друг другу что-то очень интересное).

М/Р – 2/4, 4/4.

	<p>1.6. Ходьба и бег. Упражнения:</p> <p>а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. Например, спокойный шаг – гуляем, четкий – маршируем, мягкий – как у кошечки; б) бег – мелкий, легкий. Например, катится мяч, бегут цыплята. М/Р – 2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта;</p> <p>в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте. Например, кошка и птичка.</p> <p>1.7. Прыжки:</p> <p>а) на двух ногах VI позиция ног, М/Р – 2/4, темп умеренный Повторяемость от четырех до восьми раз. Например, прыгают зайчики, мячики;</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а также в простых ритмических сочетаниях). Например, мячики прыгают – на каждую 1/4 такта, мячики катятся – бег на каждую 1/8 такта; прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.</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. 17 с. 104, упр. 29 с. 108</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Знакомство с позициями ног 1,6</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Знакомство с позициями рук 1, подготовительная</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p>	



Танцевальные элементы	<p>Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (на месте). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.</p> <p>Приседания:</p> <p>а) полуприседания – равномерные по VI позиции ног – мягко, спокойно или резко, четко;</p> <p>б) «пружинка» по I,VI позиции ног – полуприседания короткие, несколько раз подряд;</p> <p>в) глубокие – естественные (присесть, чтобы сорвать цветы или собрать ягоды).</p> <p>Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо,</p>	
	<p>мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.</p> <p>Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. Например, тяжелые ноги у медведя – по 1/4, легкие ноги – у мальчиков, у девочек – 1/8. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.</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 «Овощная полька» (октябрь)</p> <p>Танец «Ой, зайныка» (ноябрь)</p> <p>Танец «Белые снежинки» (декабрь)</p>	Маски «Овощи»

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p><b>Этюд «Тик-так»</b></p> <p>Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними исполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания), со словами «тик- так».</p> <p>Музыкальный размер – 2/4. Исходное положение – VI позиция ног, корпус подтянут, голова прямо, руки опущены вниз вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки».</p> <p>1-й такт: раз-и – поворот головы (или наклон) вправо; два-и – голова прямо.</p> <p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но влево. 3-й такт: раз-и – резкое полуприседание – «тик»; два-и – резкое вытягивание колен – «так». 4-й такт – аналогично 3-му такту. 5-й такт: раз-и – резко поднять плечи вверх; два-и – резко опустить плечи вниз. 6-й такт – аналогично 5-му такту.</p> <p>7–8-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 9-й такт: раз-и – правая рука резко сгибается в локте, левая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса; два-и – правая рука резко вытягивается в исходное</p>	
--	--	--

	<p>положение. 10-й-такт – аналогично 9-му такту, только левой рукой; пол.</p> <p>11–12-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p>13-й такт:</p> <p>раз-и – правая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90°; два-и – правая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол;</p> <p>14-й такт – аналогично 13-му такту, только левой ногой. 15–16-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p><b>Игра «Танцуем сидя»</b></p> <p>Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Дети садятся на стулья, расположенные полукругом. Педагог в центре зала показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:</p> <p>«смотрим по сторонам» (упражнение для головы);</p> <p>«удивляемся» (упражнение для плеч);</p> <p>«ловим комара» (хлопок под коленом);</p> <p>«притаптываем землю» (притопы) и т. д Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p> <p><b>Игра «Лебединое озеро»</b></p> <p>Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).</p> <p>Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.</p> <p>Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.</p>	<p>Стульчики</p> <p>Волшебная палочка</p>
--	---	---

## 2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1.1. Постановка корпуса - упр. «Ёлочка»</p> <p>Представим, что мы елочки: у нас ровный прямой ствол, корешки крепко вросли в землю, веточки стремятся вниз и слегка в стороны, а макушка тянется вверх. Из этого описания образа следует, что ступни плотно прилегают к полу, колени вытянуты, корпус прямой, плечи опущены вниз, голова держится прямо.</p> <p>Музыкальным оформлением может быть любая мелодия в спокойном темпе. При изучении этого упражнения</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

хорошо использовать прием контраста. Например, ночью елочка спит (расслабленное состояние опорнодвигательного аппарата), а утром она просыпается (подтянутое состояние). На вытянутое и расслабленное состояние нужно дать равные временные отрезки, например, по 4 такта  $3/4$ . Упражнение можно исполнить 2–4 раза подряд.

1.2. Упражнения для головы – наклоны вперед (птичка пьет водичку), наклоны в сторону (на бок). Музыкальный размер (М/Р) –  $2/4$ , темп умеренный. Упражнение исполняется на каждый такт, затем на  $1/4$  такта.

1.3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р –  $2/4$ . Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.

1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).

Упражнения:

а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте.

М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ ,  $3/4$ . Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;

б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх).

в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино».

Движения исполняются энергично, весело.

1.5. Упражнения для корпуса II позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное). М/Р –  $2/4$ ,  $4/4$ .

1.6. Ходьба и бег. Упражнения:

а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. б) бег – мелкий, легкий. М/Р –  $2/4$ , переступания на  $1/8$  или  $1/16$  каждого такта;

в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег.

Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте.

1.7. Прыжки:

	<p>а) на двух ногах VI позиция ног, М/Р – 2/4, темп умеренный. Повторяемость от четырех до восьми раз.</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а</p>	
--	--	--

	также в простых ритмических сочетаниях).	
Партерный экзерсис	Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., Упр. 1 с 97, упр. 17 с. 104, упр. 29 с. 108, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113	Коврики
Классический экзерсис	Закрепление 1,6 позиций ног, знакомство со II позицией ног Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128 Закрепление 1, подготовительной позиций рук Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133 Знакомство с <i>demi plié</i> (I позиция ног) без опоры	
Танцевальные элементы	Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360°). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу. Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно. Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.	
Постановка танца	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. Танец «Гномики» (январь) Танец «Шоколадные повара» (февраль) Танец «Маленькие цыплятки» (март)	Шапочки цыплят

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p><b>Этюд «Сосульки»</b>          Это упражнение на напряжение и расслабление. Дети располагаются в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.          1-й этап: «Весна — сосульки тают». Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из детей, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.          2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно.          Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.</p> <p><b>Игра «Глазки, губки, щечки»</b>          (или «мимическая гимнастика»)          Дети располагаются полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего:          — «танцуют глазки» — дети:          а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;          б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;          в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают глаза») —          «танцуют губки» — дети:          а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке;          б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево:          — «танцуют щечки» — дети:          а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;          б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.          Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.</p> <p><b>Игра «Загораем»</b>          Дети ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:          1. «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в</p>	<p>Коврики</p>
--	--	----------------



коленях, доставая пяткой ягодицы:

2. «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на

	<p>колени первой, отбивая ритм музыки;</p> <p>3. «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу. Музыка: любая ритмичная</p>	
--	--	--

### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса - упр. «Ёлочка» (см. выше), постановка головы - упр. «Принц и принцесса»</p> <p>(В танце очень важно уметь красиво держать голову. Представим, что мы Принц и Принцесса. На голове у нас красивые короны и надо постараться держать голову так, чтобы корона не упала.</p> <p>Из описания образа следует: корпус прямой, плечи опущены вниз, голова прямо, тянемся макушкой вверх. Следует учитывать, что дети часто допускают ошибку – тянутся вверх носом, в этом случае голова наклоняется назад. Этого важно избегать.)</p> <p>2. Упражнение для головы – упр. «Подсолнухи» Исходное положение – дети-подсолнухи стоят на соединенных вместе ногах с вытянутыми коленями и прямой спиной, голова опущена вниз, руки – вдоль корпуса или на поясе.</p> <p>Музыкальное сопровождение – 2/4 или 3/4, темп спокойный, мелодия светлая, легкая, наполняющая солнечное утро.</p> <p>Музыкальный размер – 2/4. Упражнение исполняется на 32 такта. 1–2-й такты – поднимаем голову вверх.</p> <p>3–4-й такты – но солнце очень яркое, оно может нас ослепить, и мы опускаем голову в исходное положение. 5–6-й такты – поднимаем голову до положения прямо – в</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>таком положении солнце не ослепит.</p> <p>7–8-й такты – сохраняя положение головы, корпуса, рук и натянутость ног, на 7-й такт поднимаемся на полупальцы, на 8-й – опускаемся на всю стопу.</p> <p>9-й такт – наклоняем голову к правому плечу, как будто подставляем солнышку левую щеку.</p> <p>10-й такт – голову возвращаем в положение «прямо». 11– 12-й такты – аналогично 9–10 тактам.</p> <p>13–16-й такты – опускаем голову вниз, а затем</p>	
--	---	--

	<p>выполняем круговые движения головой вправо до положения головы «вниз».</p> <p>На следующие 16 тактов упражнение повторить еще раз, только наклоны головы и круговое движение будет влево.</p> <p>3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.</p> <p>4. Упражнения для рук, кистей и пальцев (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).</p> <p>Упражнения:</p> <p>а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;</p> <p>б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх).</p> <p>в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино».</p> <p>Движения исполняются энергично, весело.</p> <p>5. Упражнения для корпуса II позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное). М/Р – 2/4, 4/4.</p> <p>6. Ходьба и бег. Упражнения:</p> <p>а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. б) бег – мелкий, легкий. М/Р – 2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта;</p> <p>в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег.</p> <p>Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте.</p> <p>7. Прыжки:</p> <p>а) на двух ногах на месте I позиция ног, М/Р – 2/4, темп умеренный. Повторяемость от четырех до восьми раз.</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а также в простых ритмических сочетаниях).</p>	
--	---	--

Партерный экзерсис	Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., Упр. 1 стр. 97, упр. 2 с. 98, упр. 3 с. 98, упр. 17 стр. 104, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116	Коврики
Классический экзерсис	Закрепление 1,2,6 позиций ног Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128 Закрепление 1, подготовительной позиций рук Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133 Закрепление <i>demi plié</i> (I позиция ног) без опоры	
Танцевальные элементы	Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (не месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360°). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу. Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно. Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.	
Постановка танца	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. Танец «Неваляшки» (апрель) Танец «Цветочная полянка» (май)	Шапочки «Цветы»

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p><b>Этюд «Тик-так»</b> Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними исполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания), со словами «тик- так». Музыкальный размер – 2/4. Исходное положение – VI позиция ног, корпус подтянут, голова прямо, руки опущены вниз вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки».</p> <p>1-й такт: раз-и – поворот головы (или наклон) вправо; два-и – голова прямо.</p>	
	<p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но влево. 3-й такт: раз-и – резкое полуприседание – «тик»; два-и – резкое вытягивание колен – «так». 4-й такт – аналогично 3-му такту.</p> <p>5-й такт: раз-и – резко поднять плечи вверх; два-и – резко опустить плечи вниз. 6-й такт – аналогично 5-му такту. 7–8-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 9-й такт: раз-и – правая рука резко сгибается в локте, левая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса; два-и – правая рука резко вытягивается в исходное положение. 10-й-такт – аналогично 9-му такту, только левой рукой; пол.</p> <p>11–12-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 13й такт: раз-и – правая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90°; два-и – правая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол;</p> <p>14-й такт – аналогично 13-му такту, только левой ногой.</p> <p>15–16-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p><b>Игра «Танцуем сидя»</b> Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Дети садятся на стулья, расположенные полукругом. 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); «притапываем землю» (притопы) и т. д</p> <p>Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p>	<p>Стульчики</p>

## 5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – отчетный концерт.

Промежуточная аттестация детей 3 - 4-го года жизни проводится после завершения модуля «Стартовый» в конце 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 приветствие (поклон)
- Правильно выполняет элементы классического экзерсиса (1,2,6 позиции ног; 1, подготовительную позиции рук)
- Правильно выполняет упражнения партерного экзерсиса
- Выразительно исполняет танцевальные движения в ансамбле - Проявляет положительный интерес к занятиям хореографией 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 4-го года жизни.

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

**Режим занятий:** два занятия в неделю продолжительностью 15 минут (академический час).

**Наполняемость группы** – до 15 человек.

**Форма занятий** – групповая.

### Материально – технические условия

№ п/п	Наименование	Количество
1	Магнитофон	1
2	CD с фонограммами	1
3	Коврики	15
4	Стульчики	15
5	Шапочки «Цыплята»	15
6	Шапочки «Цветы»	15
7	Маски «Овощи»	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