ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего
РЖД детским садом №74
ОАО «РЖД»
Приказ №98 от 31.08.2026

_____ О.И. Мамедова

УЧТЕНО
Мнение совета родителей
Протокол №1 от 31.08.2026

РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74

Подписано цифровой подписью: РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74
DN: 1.2.643.100.4=120A32373234303737373633, 1.2.643.100.3=120B3133353836303331353631, 1.2.643.100.1=120D3130343237303032353230313 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C3237303339343232393535 36, email=avgrusha@mail.ru, c=RU, st=27 Хабаровский край, l=г ХАБАРОВСК, street=ул ЛОКОМОТИВНАЯ, Д. 6А, o=РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74, cn=РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74, title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО, givenName=Ольга Игоревна, sn=Мамедова
Дата: 2026.11.18 11:50:02 +10'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «ФИЕСТА»

Срок реализации: 2026 – 2027 учебный год

Автор – составитель: Яковлева М.К, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

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

Цель программы приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

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

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: младшая группа – 20 мин., средняя группа – 25 мин., старшая группа – 30 мин.

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

Задачи:

1. **обучающая** - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. **развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. **воспитывающая** –воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

3. Партерная гимнастика. (Приложение №1)

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

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

4. Развитие пластики тела (Приложение №2)

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков эстетики движений. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны и повороты головы, комплекс
динамичных упражнений на плечи. Пальчиковая гимнастика, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд-назад, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц
поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.
Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

5. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battementtendu, demiplie и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Народный танец.

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

8. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, par польки, par вальса, полонеза. Дети научаться держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить, настроить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят построение, поклон, танцевально - ритмическая гимнастика, музыкально – подвижные игры.

2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, разучивание основных элементов, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Основные формы подачи материала:

- Показ элементов фигур и вариаций педагогом, объяснение;
- Проведение уроков взаимного обучения;
- Рассказ с широким привлечением художественных произведений различных видов искусств (отрывков из литературных произведений, стихов, репродукций картин и т.д.);

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 Комплекс партерного экзерсиса.

1.И.п. - сидя, ноги вытянуты вперед, стопы натянуты, руки направленны вверх («ракета»). Выполнить «складочку», вернуться в и. п. Фиксировать положение каждой позиции на 2 счёта. Упражнение укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку, улучшает гибкость позвоночника.

2.И.п. - сидя, ноги вытянуты по 6 позиции, руки на поясе. Упражнение «утюжки», «утюжки» с разворотом через 1 позицию ног к себе и от себя. Усиливает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.

3.И.п. - сидя, опора на руки сзади, махи на 45* выворотно, поочерёдно каждой ногой. При опускании ноги в пол, постараться не бросить ее, а плавно опустить. Укрепляет мышцы бедра.

4.И.п.- лёжа на спине, подтянуть согнутые в коленях ноги к тазобедренному суставу, выполнить «лягушку», вернуться в и. п. Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра.

5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль корпуса, обе ноги активным махом направить за голову «складочка». Колени остаются прямыми, стопы натянуты. Укрепляет пресс, развивает гибкость позвоночника.

6.И.п. - лёжа на спине, ноги в 1 поз., поочерёдно не сгибая ног выполнить махи на 90*. Развивает выворотность и танцевальный шаг.

7.И.п. - лёжа на спине, обе ноги подняты вверх 90*. Опускаем правую ногу в сторону, возвращаем в исходное положение. Повторяем с другой ноги. Упражнения можно выполнять в облегчённом варианте - с согнутыми в коленях ногами. Следим, что бы поясница ни отрывалась от пола. Укрепляет мышцы и развивает эластичность паховой мышцы.

8.И.п. - лежа на боку, максимально вытянувшись, махи в сторону, 2 обычных, 3-й закончить в пассе (положение стопы под коленом), вернуться в и. п. Развивает выворотность и подвижности коленного и тазобедренного суставов.

9.И.п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Подъём корпуса вверх, без участия ног. Развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника.
10.И.п. - лёжа на животе, поднимаем ноги, согнутые в коленях наверх, захватываем руками щиколотки (коробочка). Гибкость плечевого, поясничного суставов и мышц спины.

11.И.п стоя на коленях, нога выводится назад на носок. Делаем батман (мах) наверх и в и. п. Разрабатывает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.

12.И.п. - сидя в группировке, покататься на спине «Ёжик». Растягивает мышцы спины.

13. И. п. - стоя на четвереньках.Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

14.И. п. - лёжа на животе, руки вдоль корпуса. Поднять вытянутые ноги вверх над полом, прогнуться, руки назад за спину. Удерживать это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Это упражнение можно выполнять с поднятыми руками, стараясь поднимать руки как можно выше.

15.И. п. - лёжа на животе, руки за голову, ноги вместе. Стопы вытянуты или находятся по 1 поз. Стопы удерживает партнер. Выполняется прогиб назад, удерживая бёдра и живот на полу.

16.И. п. - лёжа на спине, руки вверх, согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу.

17.И. п. - встать в упор на коленях. Размах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх (противоход). Два - и. п. Три - мах левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать как можно выше. Четыре - и. п.

18.И. п. - сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты. Руки соединены за затылком, локти в сторону. Раз - два - поворот туловища вправо. Три - четыре - и. п.

19.И. п. - сесть, скрестив ноги («лотос», «лягушка»). Руки в сторону. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх над головой. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

20.И. п. - упор на коленях. Раз - два - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три - четыре - спину выгнуть, голову опустить вниз, нос направить к животу.

21.И. п. - лёжа на животе, ладони возле груди. Упираясь на руки, прогнуться в спине назад - согнув ноги в коленях, стараться коснуться макушкой головы стоп.

22.И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони возле головы - «мост». Избегать рывковых движений.

Приложение № 2. Развитие пластики тела.

Основные положения головы. Правила исполнения движений.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку. Наклоны головой вправо-влево, вниз-вверх, не втягивая ее в плечи. Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах. Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси. На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону. На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений. В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх,

слева направо. Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси. И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу. Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Движения плечами.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей. Усложняя, переходим на быстрый ритм, чередуем быстро-медленно. Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Вращение двумя плечами, описывая полный вертикальный круг. Разучиваем сначала по 8раз вперед и 8раз назад, далее заменяем чередованием 4 по 4, 2 по 2.Упражнение может выполняться как левым, так и правым плечом отдельно.

Движения плечами вперед-назад. Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи, происходит максимальное растяжение верхней части спины. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся в направление к пяткам. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи. Упражнение может выполняться как левым, так и правым плечом отдельно.

Упражнения для развития мягкости и пластичности рук.

Нет хореографии без движений рук, в них заключительная и важнейшая окраска танца. Они, как и тело, должны быть очень гибкими, мягкими, пластичными. Это особое выразительное средство. Поэтому над их мягкостью также необходимо много работать.

Помимо трех основных классических позиций рук, существуют различные виды portsdebras (комбинации), где руки переходят из одной позиции в другую. Во время этого перехода и можно сразу заметить зажатость движений рук. Таким образом, в начале пути очень важно обучать учащихся владеть своими руками. Первостепенная задача - кисть руки. Пальцы собраны и свободны, как бы в «бутоне». Большой палец «держит колечко» на безымянном пальце или монетку на третьей фаланге безымянного пальца. Кисть имеет естественное положение. Затем идут упражнения

различного характера. Мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога. Но упускать эту работу просто нельзя. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень скоро даст заметные результаты.

Пальчиковая гимнастика и упражнения на выработку силы рук.

И. п., руки в позиции «Коробочка», сильно сжимаем и разжимаем ладони в кулачек, при раскрывании все пальцы напряжены и направленны как лучики солнца.

«Веер». И. п. руки вытянуты вперед, на уровне грудной клетки. Кисти рук (пальцы сложены вместе) направляем вверх, затем вниз, не сгибая локти. В каждом заданном положении добавляем движение пальцами рук. Поочередно складывая их в кулачек, начиная сначала с мизинцев и в обратном направлении с большого пальца рук.

«Самолет» И. п. Руки раскрыты в стороны, ровной линией ну уровне плеч, горизонтально. Начинаем вращательные движения к центру корпуса кистями рук (кулачки), продолжают движение локтевые суставы (похожие на движения силачей в цирке). Завершаем круговыми движениями рук от плеча, удерживая максимально натянутые, сильные и прямые руки. В данном упражнении можно использовать ускорение темпа.

Зона грудной клетки.

Все движения корпусом и не только, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров. И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом, амплитудой. Чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...». При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вас тянут назад за лопатки.

При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Что бы избежать ошибки, объяснить, что можно помогать вздохом носа и направлять его в верхний угол стены. При этом, шею держать в тонусе, не позволяя ей сжиматься. Для лучшего усвоения упражнения, стоит проучить его напротив зеркала. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону. Стоит, также следить, что бы не было наклонов головы. Можно закрепить голову или плечи ребенка руками педагога.

Работа бедер.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть живота себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса, плечи должны оставаться неподвижными и спина не должна сгибаться. На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. Плечи должны оставаться в неподвижном положении. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость.

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях. В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в тазобедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости.

Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до пола.

Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости.

Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения, например, маховые движения ногой.

Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений, например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

Рывковые движения, например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ноги, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из и. п. «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки направленны др. к др. и пятая точка была так же подобрана вперед, за счет втянутости живота.

Упражнение «Куклы».

Сейчас мы отправимся в игрушечный магазин. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы детей. Вот мы уже в магазине. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он. А это кто? Солдатик! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает.

Комплекс упражнений «Рисуем шары». (под музыку)

- Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей! Вам помогут в этом ваши части тела.

1. «Рисуем головой»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые движения головой 4 р. в одну сторону и 4 р. в другую
2. «Рисуем локтями»: Ноги на ширине плеч, руки к плечам; круговые движения локтями вперед 4 раза, круговые движения назад 4 раза
3. «Рисуем туловищем»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые движения туловищем в левую сторону 3 раза, в правую сторону 3 раза
4. «Рисуем коленом»: Одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе; круговое движение коленом левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение – 3 раза.

4. «Рисуем стопой»: Одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе; вращательные движения стопой в одну и другую сторону 8 раз.

Тематический план.
Младшая группа (3-4 года)

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	**Вводное занятие.**
2.	**Упражнения для разминки:** - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; -движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
3.	**Партерная гимнастика:** - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

4.	**<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u>** - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
5.	**<u>Классический танец.</u>** **1.** ***Постановка корпуса.*** **2.*Положения и движения рук:*** - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; **3.** ***Положения и движения ног:*** - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demiplie (по 1 позиции); - relleve(по 6 позиции); - sotte(по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementtendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. **4.** ***Танцевальные комбинации.***
6.	**<u>Народный танец.</u>** **1.** ***Положения и движения рук:*** - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью);

	- положение «лодочка». **2.** ***Положения и движения ног:*** - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); -простой бытовой шаг; - «Пружинка» - маленькое тройное приседание (по 6 позиции); «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battementtendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battementtendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). **3.** ***Танцевальные комбинации.***
7.	**Танцевальные этюды, танцы:** - сюжетный танец «Хлопушки».
8.	**Подготовка к итоговому контрольному занятию.**
9.	**Итоговое контрольное занятие.**

Средняя группа (4-5 лет)

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	**Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.**
2.	**<u>Классический танец :</u>** **1.** ***Повтор 1 года обучения.*** **2.** ***Упражнения на ориентировку в пространстве:***

	- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. **3. *Положения и движения рук:*** - перевод рук из одного положения в другое. **4. *Положения и движения ног:*** - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - relleve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-plie по 1,2,3 поз.; - demi-plie с с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sotte по 1,2,6 поз.;sotte в повороте (по точкам зала). **5. *Танцевальные комбинации.***
4.	**<u>Народный танец :</u>** **1. *Повтор 1 года обучения.*** **2. *Положения и движения рук:*** - положение на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». **3. *Положение рук в паре:*** - «лодочка» (поворот под руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). **4. *Движения ног:*** - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);

	- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie; - battementtendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом; - притоп простой, двойной, тройной; - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; - простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; -простой дробный ход (с работой рук и без); - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга); - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад; - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками; - танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию); - прыжки с поджатыми ногами; - «шаркающий шаг»; «елочка»; «гармошка»; - поклон на месте с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад; - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции; - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. **Мальчики:** - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). **Девочки:** - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями) - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»; **5. *Упражнения на ориентировку в пространстве:*** - диагональ; - простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; - «звездочка»; «корзиночка»; «ручеек»; «змейка». **6. *Танцевальные комбинации.***
5.	**Бальный танец:** **1. *Постановка корпуса, головы, рук и ног.*** **1. *Движения ног:*** - шаги: бытовой, танцевальный; - поклон и реверанс; - боковой подъемный шаг (pareleve); - « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;

	- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед. **2.** ***Движения в паре:*** - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; - « боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. **3.** ***Положения рук в паре:*** - основная позиция; - «корзиночка». **4.** ***Танцевальные комбинации.***
6.	**Этюды:** - сюжетный танец «…..»; - «Кадриль»; - «Вальс».
7.	**Подготовка к итоговому контрольному занятию.**
8.	**Итоговое контрольное занятие.**

Старшая группа (6-7 лет)

(занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	**Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.**
2.	**<u>Классический танец:</u>** **1.** ***Повтор 2 года обучения.*** **2.** ***Движениярук:*** - portdebras. **3.** ***Движенияног:*** -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. **4.** ***Танцевальные комбинации.***
3.	**<u>Народный танец:</u>**

	1. ***Повтор 2 года обучения.*** **2.** ***Положения и движения рук:*** - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). **3.** ***Движения ног:*** - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; <u>(девочки):</u> - вращение на полупальцах; <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользящий хлопок по бедру, по голени; -одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусиный шаг». **4.** ***Движения в паре:*** - соскок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте).

	6. *Упражнения на ориентировку в пространстве:* - «воротца»; - «карусель». **5. *Танцевальные комбинации.***
4.	**<u>Бальный танец:</u>** **1. *Повтор 2 года обучения.*** **2. *Положения и движения ног:*** ***Полька:*** - par польки (по одному, по парам); - par польки в сочетании с подскоками; - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). ***Вальс:*** - par вальса (по одному, по парам); - parbalance (на месте, с продвижением вперед, назад). ***Полонез:*** - par полонеза; - par полонеза в парах по кругу. ***Чарльстон:*** - основное движение – «чарльстона»; - двойной чарльстон; - чередование одинарного и двойного чарльстона; - чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом; - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны. **3. *Движения в паре:*** - легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперд с поворотом через середину; - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта). **4. *Танцевальные комбинации.***
5.	**Этюды:** - «Русская плясовая»; - «Полька»; - «Чарльстон».
6.	**Подготовка к итоговому контрольному занятию.**
7.	**Итоговое контрольное занятие.**

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

14.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

15. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

16.Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

17.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.

18.. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.

19.Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.

20.Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.

21.Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959

22.Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975

23.Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.

24.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.