

**Муниципальное  
бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 289»  
(МБДОУ № 289)**



**«289-тй номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя  
муниципал коньдэтэн  
возиськись ужьюрт  
(289- тй номеро ШДМКВУ)**

---

ул. Клубная, 56, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел. (3412) 71-07-20,  
e-mail: [DS289@izh-ds.udmr.ru](mailto:DS289@izh-ds.udmr.ru), ОКПО 449654535, ОГРН 1021801435556,  
ИНН/КПП 1832026549/183201001

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете МБДОУ №289  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом заведующего МБДОУ № 289  
№ 80 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая и  
общеобразовательная программа  
художественной направленности  
по обучению музыкально - ритмическому  
творчеству  
детей от 6 до 10 лет  
«Танцевальная студия «Шунды»**

Срок реализации программы: 4 года  
Руководитель: Карпова Ольга Евгеньевна

г. Ижевск, 2024г.

## **Пояснительная записка.**

Танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в ребенке. Занятия танцами в определенной мере формируют взгляд ребенка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучают к дисциплине, мысли и чувствованию, формируют нравственные позиции ребенка. Музыка и движения питают эмоциональный мир ребенка, развивают эстетическое восприятие, воображение, координацию движений, произвольность. Танец обладает одновременно развивающей и психотерапевтической силой. Танец - отражение того, что происходит в душе человека, он помогает снять внутреннее напряжение и мышечные зажимы детей.

**Направленность:** занятия художественной направленности развивают координацию движений, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Программа является **одноуровневой**, включает в себя базовый уровень.

**Актуальность программы:** Двигательную активность, потребность ребёнка в движении важно организовать и направить в нужное русло - на освоение «родственной» двигательной системы хореографического искусства. Решающее значение в воспитании детей средствами хореографии имеет начальный этап, где закладываются основы основ. Проведя социологический опрос среди родителей детей 6-9 лет была подтверждена необходимость и полезность введения данной программы, т.к. в данном возрасте определяются пути раскрытия индивидуальных особенностей воспитанников и развития их творческих способностей.

**Отличительные особенности программы:** В отличие от программы Шершнёва В.Г. «От ритмики к танцу», данная программа предлагает обучение дошкольников по «спирали», с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей, педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей, а так же в программу включён региональный компонент, дети знакомятся с удмуртскими движениями, а так же исполняют национальные танцевальные композиции.

**Новизна:** программы заключается в том, что обучение хореографии на подготовительном этапе начинается с дошкольного возраста, переходя на младший школьный возраст с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на

совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей.

**Педагогическая целесообразность:** Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка. Танец с его богатой образно-движенческой системой играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества, что является обязательным условием активного прогресса креативных качеств личности.

**Адресат программы:** Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что он может и умеет выполнять упражнения с различной амплитудой, то есть менять темп. У 6 летнего ребёнка созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удаётся управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно – торможение. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определённые цели. Занятия танцами в определенной мере формируют взгляд ребенка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучают к дисциплине, мысли и чувствованию, формируют нравственные позиции ребенка. Группы формируются по возрастному признаку: дети 6-7 лет, дети 7-8 лет, 8-9 лет. В группу производится набор не менее 15 человек, мальчики и девочки занимаются вместе.

**Практическая значимость для целевой группы:** Реализация программы направлена на:

- формирование у детей активного творческого восприятия музыки, способности получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить её содержание в движении;
- музыка и движения питают эмоциональный мир ребенка, развивают эстетическое восприятие, воображение, координацию движений, произвольность.
- знакомство с культурой, традициями и обычаями родного края.

**Преимственность программы:** Пройдя обучение по данной программе, дети обладают базовыми знаниями и умениями, которых достаточно, чтоб пройти отбор в профессиональные танцевальные коллективы, коллективы ДШИ, танцевальные коллективы в ЦДТ и ЦОД

**Объём программы:** Общее количество часов, необходимый для освоения программы, составляет 88

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 года обучения

**Формы организации образовательного процесса:** Данная форма организации детского коллектива – танцевальный кружок. Групповые практические занятия рекомендуется проводить определёнными периодами – циклами. Первая неделя цикла должна отводиться освоению новых заданий, вторая – повторению пройденного с некоторыми усложнениями, третья – окончательному закреплению пройденного, четвёртая – самостоятельному исполнению разучиваемого материала. Два раза в год проводятся открытые занятия для родителей, показательные номера дети демонстрируют на концертах.

**Форма обучения:** Очная, групповая

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час (45 мин.)

**Цель** выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности, развитие интереса к искусству танца

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать танцевальные способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;
- ориентировку в пространстве;
- способствовать становлению исполнительских навыков в танце, у детей с высоким уровнем музыкально-ритмического развития.

**Познавательные:**

- прививать интерес к восприятию произведений танцевального искусства.

**Воспитательные:**

- воспитать художественный вкус;
- воспитывать любовь и уважение к традициям и культурному наследию родного края, побуждать интерес к изучению родной национальной хореографической культуры, воспитывать толерантность к национальным культурам других народов
- привить детям любовь к танцу;

## **2. Содержание курса**

### **2.1 Первый год обучения**

#### **Тема 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения**

Разучивание исходных положений:

- - основное положение стоя
- - положение сидя
- - положение рук (по направлениям, на талии)
- - исходное положение ног
- - положение стоя (тяжесть тела перенести на одну ногу)

положение в выпаде

Развитие "мышечного чувства":

- - расслабление мышц плечевого пояса
- - поднимание и опускание плеч
- - "твердые" и "мягкие" ноги

Перестроение групп:

- - построение в колонну
- - построение в круг
- - свободное размещение по площадке
- - построение 2-х кругов

Ходьба:

- - бодрый шаг
- - высокий и тихий шаг
- - спокойная ходьба
- - легкий бег

#### **Тема 2. Элементы хореографии**

- Точки зала
- Положение en fase
- Подготовительное положение рук
- Повороты головы
- Позиции рук I, III, II

#### **Тема 3. Элементы народно-сценического танца**

- Боковой ход "гармошка"
- Хлопка и хлопушки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу
- Беговой шаг с отбрасыванием ног назад
- Простой дробный ход
- Ходы и основные движения русских народных танцев

- Элементы удмуртских танцев

#### **Тема 4. Танцы**

«Облака», «Заводные обезьянки», «Пижамная вечеринка», «Валенки»

#### **Тема 5. Партерная гимнастика**

- - упражнения для развития гибкости;
- - упражнения для стоп;
- - упражнения для развития растяжки;
- - упражнения для позвоночника.
- - группировки в приседе и седе на пятках
- - перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- - переход из седа в упор стоя на коленях
- - вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
- - комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### **Тема 6. Выступление на концертных площадках:**

- - Международный фестиваль «Синяя роза»
- - Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»

#### **Итоговое занятие:**

Показ родителям проученного материала

#### **Требования к уровню подготовки.**

К концу первого года обучения дети должны

#### **знать:**

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);

- Правила ориентации в пространстве: построение в зале. построение в колонну, построение в круг, свободное размещение по площадке, построение 2-х кругов

**уметь:**

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Различать музыкальный размер, темп;
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.

## 2.2 Учебно-тематический план первого года обучения.

| Название раздела, темы                                             | Общее кол-во часов | В том числе |          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|----------|
|                                                                    |                    | теория      | практика |
| 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения                |                    |             |          |
| 1.1 основное положение стоя                                        | 1                  |             | 1        |
| 1.2 положение сидя                                                 | 1                  |             | 1        |
| 1.3 положение рук (по направлениям, на талии)                      | 1                  |             | 1        |
| 1.4 исходное положение ног                                         | 1                  |             | 1        |
| 1.5 положение стоя (тяжесть тела перенести на одну ногу)           | 1                  |             | 1        |
| 1.6 положение в выпаде                                             | 1                  |             | 1        |
| 1.7 расслабление мышц плечевого пояса                              | 1                  |             | 1        |
| 1.8 поднимание и опускание плеч                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.9 "твердые" и "мягкие" ноги                                      | 1                  |             | 1        |
| 1.10 бодрый шаг                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.11 высокий и тихий шаг                                           | 1                  |             | 1        |
| 1.12 спокойная ходьба                                              | 1                  |             | 1        |
| 1.13 легкий бег                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.14 построение в колонну                                          | 1                  |             | 1        |
| 1.15 построение в круг                                             | 1                  |             | 1        |
| 1.16 свободное размещение по площадке                              | 1                  |             | 1        |
| 1.17 построение 2-х кругов                                         | 1                  |             | 1        |
| 2. Элементы хореографии                                            |                    |             |          |
| 2.1 Точки зала                                                     | 3                  | 1           | 2        |
| 2.2 Положение en fase                                              | 2                  |             | 2        |
| 2.3 Подготовительное положение рук                                 | 2                  |             | 2        |
| 2.4 Повороты головы                                                | 3                  |             | 3        |
| 2.5 Позиции рук I, III, II                                         | 3                  |             | 3        |
| 3. Элементы народно-сценического танца                             |                    |             |          |
| 3.1 Боковой ход "гармошка"                                         | 2                  |             | 2        |
| 3.2 Хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу | 2                  |             | 2        |
| 3.3 Беговой шаг с отбрасыванием ног назад                          | 2                  |             | 2        |
| 3.4 Простой дробный ход                                            | 2                  |             | 2        |
| 3.5 Ходы и основные движения русских народных танцев               | 2                  |             | 2        |
| 3.6 Элементы удмуртских танцев                                     | 2                  |             | 2        |

|                                                                                    |    |   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|                                                                                    |    |   |    |
| 4.Танцы                                                                            |    |   |    |
| 4.1 «Облака»                                                                       | 6  |   | 6  |
| 4.2«Заводные обезьянки»                                                            | 6  |   | 6  |
| 4.3 «Пижамная вечеринка»                                                           | 6  |   | 6  |
| 4.5 «Валенки»                                                                      | 6  |   | 6  |
| 5.партерная гимнастика                                                             |    |   |    |
| 5.1 упражнения для развития гибкости;                                              | 2  |   | 2  |
| 5.2 упражнения для стоп;                                                           | 2  |   | 2  |
| 5.3 упражнения для развития растяжки;                                              | 2  |   | 2  |
| 5.4 упражнения для позвоночника.                                                   | 2  |   | 2  |
| 5.5 группировки в приседе и седе на пятках                                         | 2  |   | 2  |
| 5.6 перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья | 3  | 1 | 2  |
| 5.7 переход из седа в упор стоя на коленях                                         | 2  |   | 2  |
| 5.8 вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук              | 1  |   | 1  |
| 5.9 комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 2  |   | 2  |
| 6. выступление на концертных площадках:                                            | 1  |   | 1  |
| - Международный фестиваль «Синяя роза»                                             | 1  |   | 1  |
| - Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»    |    |   |    |
| 7. Открытые занятия                                                                | 2  |   | 2  |
| итого                                                                              | 88 | 2 | 86 |

### 2.3 Календарный учебный график

|           | <b>Тема</b><br><b>Упражнения на развитие ритма,</b><br><b>силовые упражнения</b> | <b>Кол.</b><br><b>часов</b> | <b>Проведено</b><br><b>По факту</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 занятие | основное положение стоя                                                          | 1                           |                                     |
| 2 занятие | положение сидя                                                                   | 1                           |                                     |
| 3 занятие | положение рук (по направлениям, на талии)                                        | 1                           |                                     |
| 4 занятие | исходное положение ног                                                           | 1                           |                                     |
| 5 занятие | положение стоя (тяжесть тела перенести на одну ногу)                             | 1                           |                                     |
| 6 занятие | положение в выпаде                                                               | 1                           |                                     |
| 7 занятие | расслабление мышц плечевого пояса                                                | 1                           |                                     |
| 8 занятие | поднимание и опускание плеч                                                      | 1                           |                                     |

| <b>Октябрь</b> |                                            |                             |                           |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|                |                                            | <b>Кол.</b><br><b>часов</b> | <b>Проведено по факту</b> |
| 9 занятие      | "твердые" и "мягкие" ноги                  | 1                           |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b> |                             |                           |
| 10 занятие     | Точки зала                                 | 1                           |                           |
| 11 занятие     | Точки зала                                 | 1                           |                           |
| 12 занятие     | Точки зала                                 | 1                           |                           |
| 13 занятие     | Положение en fase                          | 1                           |                           |
| 14 занятие     | Положение en fase                          | 1                           |                           |
| 15 занятие     | Подготовительное положение рук             | 1                           |                           |
| 16 занятие     | Подготовительное положение рук             | 1                           |                           |
| <b>Ноябрь</b>  |                                            |                             |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Танцы</b>                |                             |                           |
| 17 занятие     | Облака                                     | 1                           |                           |
| 18 занятие     | Облака                                     | 1                           |                           |
| 19 занятие     | Облака                                     | 1                           |                           |
| 20 занятие     | Облака                                     | 1                           |                           |

|                |                                                                   |   |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|---|--|
| 21 занятие     | Облака                                                            | 1 |  |
| 22 занятие     | Облака                                                            | 1 |  |
| 23 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| 24 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| <b>Декабрь</b> |                                                                   |   |  |
|                |                                                                   |   |  |
| 25 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| 26 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| 27 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| 28 занятие     | Пижамная вечеринка                                                | 1 |  |
| 29 занятие     | Международный фестиваль «Синяя роза»                              | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Элементы хореографии</b>                              |   |  |
| 30 занятие     | Повороты головы                                                   | 1 |  |
| 31 занятие     | Позиции рук I, III, II                                            | 1 |  |
| 32 занятие     | Итоговое занятие                                                  | 1 |  |
| <b>Январь</b>  |                                                                   |   |  |
|                | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                        |   |  |
| 33 занятие     | Боковой ход "гармошка"                                            | 1 |  |
| 34 занятие     | Хлопки и хлопушки для мальчиков:<br>одинарные по бедру и голенищу | 1 |  |
| 35 занятие     | Беговой шаг с отбрасыванием ног назад                             | 1 |  |
| 36 занятие     | Простой дробный ход                                               | 1 |  |
| 37 занятие     | Ходы и основные движения русских народных танцев                  | 1 |  |
| 38 занятие     | Элементы удмуртских танцев                                        | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                             |   |  |
| 39 занятие     | Валенки                                                           | 1 |  |
| 40 занятие     | Валенки                                                           | 1 |  |
| <b>Февраль</b> |                                                                   |   |  |
| 41 занятие     | Валенки                                                           |   |  |
| 42 занятие     | Валенки                                                           | 1 |  |
| 43 занятие     | Валенки                                                           | 1 |  |
| 44 занятие     | Валенки                                                           | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Партерная гимнастика</b>                              |   |  |
| 45 занятие     | упражнения для развития гибкости;                                 | 1 |  |
| 46 занятие     | упражнения для развития растяжки;                                 | 1 |  |
| 47 занятие     | упражнения для позвоночника.                                      |   |  |

|               |                                                                                |   |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 48 занятие    | группировки в приседе и седе на пятках                                         | 1 |  |
| <b>Март</b>   |                                                                                |   |  |
| 49 занятие    | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья | 1 |  |
| 50 занятие    | переход из седа в упор стоя на коленях                                         | 1 |  |
| 51 занятие    | вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук              | 1 |  |
| 52 занятие    | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 1 |  |
|               | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                          |   |  |
| 53 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| 54 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| 55 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| 56 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| <b>Апрель</b> |                                                                                |   |  |
| 57 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| 58 занятие    | Заводные обезьянки                                                             | 1 |  |
| 59 занятие    | Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»  | 1 |  |
|               | <b>Тема<br/>Упражнения на развитие ритма,<br/>силовые упражнения</b>           |   |  |
| 60 занятие    | бодрый шаг                                                                     | 1 |  |
| 61 занятие    | высокий и тихий шаг                                                            | 1 |  |
| 62 занятие    | спокойная ходьба                                                               | 1 |  |
| 63 занятие    | легкий бег                                                                     | 1 |  |
| 64 занятие    | построение в колонну                                                           | 1 |  |
| <b>Май</b>    |                                                                                |   |  |
| 65 занятие    | построение в круг                                                              |   |  |
| 66 занятие    | свободное размещение по площадке                                               | 1 |  |
| 67 занятие    | построение 2-х кругов                                                          | 1 |  |
| 68 занятие    | Повороты головы                                                                | 1 |  |
| 69 занятие    | Повороты головы                                                                | 1 |  |
| 70 занятие    | Повороты головы                                                                | 1 |  |
| 71 занятие    | Позиции рук I, III, II                                                         | 1 |  |
| 72 занятие    | Позиции рук I, III, II                                                         | 1 |  |
| <b>Июнь</b>   |                                                                                |   |  |
|               | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                     | 1 |  |

|               |                                                                                   |   |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|               |                                                                                   |   |  |
| 73 занятие    | Боковой ход "гармошка"                                                            | 1 |  |
| 74 занятие    | Хлопки и хлопушки для мальчиков:<br>одинарные по бедру и голенищу                 |   |  |
| 75 занятие    | Беговой шаг с отбрасыванием ног назад                                             | 1 |  |
| 76 занятие    | Простой дробный ход                                                               | 1 |  |
| 77 занятие    | Ходы и основные движения русских<br>народных танцев                               | 1 |  |
| 78 занятие    | Элементы удмуртских танцев                                                        | 1 |  |
| 79 занятие    | Итоговое занятие                                                                  | 1 |  |
|               | <b>Тема</b>                                                                       | 1 |  |
|               | <b>Партерная гимнастика</b>                                                       |   |  |
| <b>Август</b> |                                                                                   |   |  |
| 80 занятие    | упражнения для развития гибкости;                                                 |   |  |
| 81 занятие    | упражнения для стоп;                                                              | 1 |  |
| 82 занятие    | упражнения для стоп;                                                              | 1 |  |
| 83 занятие    | упражнения для развития растяжки;                                                 | 1 |  |
| 84 занятие    | упражнения для позвоночника.                                                      | 1 |  |
| 85 занятие    | группировки в приседе и седе на пятках                                            | 1 |  |
| 86 занятие    | перекаты вправо и влево из группировки<br>в седе на пятках с опорой на предплечья | 1 |  |
| 87 занятие    | переход из седа в упор стоя на коленях                                            | 1 |  |
| 88 занятие    | перекаты вправо и влево из группировки<br>в седе на пятках с опорой на предплечья | 1 |  |

### **3.1 Второй год обучения**

- **Тема 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения**

- Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:
  - - наклоны, выпрямление и повороты головы
  - - "паровозики" (круговые движения плечами)
  - - "кошка выпускает когти"
  - - выставление ноги на носок
  - - "растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)
  - - упражнение для рук
  - - перелезание через сцепленные руки
  - - круговые махи рук с усилением до прыжка
  - - выпады вперед и в сторону с пружинным движением
  - - построение группы квадратом
  - - бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц
  - - сужение и расширение круга
  - - "воротца", "звездочки"

- **Тема 2. Элементы хореографии**

- Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу
- Позиции ног: I, II, III
- Demi - plie по I позиции
- Battment tendu si mplie по I позиции
- Упражнения в plie
- Перегиб корпуса в сторону
- Галоп
- Pas польки (раскладка)

### **Тема 3. Элементы народно-сценического танца**

- Перестраивание: "воротца", "звездочки", "улитка"
- Экзерсис у станка:
- Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям
- В tendu Экзерсис на середине зала:
- Переменный ход
- Шаркающий шаг
- Положение рук в парах в массовых танцах
- Шаги с подскоком, галоп
- Ходы и основные движения:

- хороводный шаг, топающий
- шаг, топающий шаг в сторону.
- Элементы удмуртских танцев
- - положение рук в сольном танце
- - ходы на основные движения
- - положение рук в парных и массовых танцах

#### **Тема 4. Танцы**

Удм.хоровод «Дорога домой», «Богатыри», «Лялечка», хоровод «На лугу»

#### **Тема 5. Партерная гимнастика, акробатика**

- - упражнения для развития гибкости;
- - упражнения для стоп;
- - упражнения для развития растяжки;
- - упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе
- - группировки в приседе и седе на пятках
- - перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на
- предплечья
- - стойка на руках у опоры
- - вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями
- рук
- - комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях

#### **Тема 6. Выступление на концертных площадках:**

- - Международный фестиваль «Синяя роза»
- - Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»

#### **Итоговое занятие:**

Показ родителям проученного материала

## **Требования к уровню подготовки.**

К концу второго года обучения дети должны

### **знать:**

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве
- правила исполнения движений в паре.

### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- воспроизводить ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы, включающие
- ассиметрию, разнонаправленные движения рук и ног, сложные
- циклические виды движений
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- свободно исполнять танцевальные композиции;
- держаться правильно на сценической площадке.
- выполнять комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях

### 3.2 Учебно-тематический план второго года обучения.

| Название раздела, темы                                                                                                          | Общее кол-во часов | В том числе |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|----------|
|                                                                                                                                 |                    | теория      | практика |
| 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения                                                                             |                    |             |          |
| 1.1 наклоны, выпрямление и повороты головы                                                                                      | 1                  |             | 1        |
| 1.2 "паровозики" (круговые движения плечами)                                                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.3 "кошка выпускает когти"                                                                                                     | 1                  |             | 1        |
| 1.4 выставление ноги на носок                                                                                                   | 1                  |             | 1        |
| 1.5 "растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)                                                              | 1                  |             | 1        |
| 1.6 упражнение для рук                                                                                                          | 1                  |             | 1        |
| 1.7 перелезание через сцепленные руки                                                                                           | 1                  |             | 1        |
| 1.8 круговые махи рук с усилением до прыжка                                                                                     | 1                  |             | 1        |
| 1.9 выпады вперед и в сторону с пружинным движением                                                                             | 1                  |             | 1        |
| 1.10 построение группы квадратом                                                                                                | 1                  |             | 1        |
| 1.11 бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц | 1                  |             | 1        |
| 1.12 сужение и расширение круга                                                                                                 | 1                  |             | 1        |
| 1.13 «воротца», «звездочки»                                                                                                     | 1                  |             | 1        |
| 2. Элементы хореографии                                                                                                         |                    |             |          |
| 2.1 Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу                                                | 2                  |             | 2        |
| 2.2 Позиции ног: I, II, III                                                                                                     | 2                  |             | 2        |
| 2.3 Demi - plie по I позиции                                                                                                    | 2                  |             | 2        |
| 2.4 Battment tendu si m plie по I позиции                                                                                       | 2                  |             | 2        |
| 2.5 Упражнения в plie                                                                                                           | 2                  |             | 2        |
| 2.6 Перегиб корпуса в сторону                                                                                                   | 2                  |             | 2        |
| 2.7 Галоп                                                                                                                       | 2                  |             | 2        |
| 3. Элементы народно-сценического танца                                                                                          |                    |             |          |
| 3.1 Перестраивание: "улитка"                                                                                                    | 2                  |             | 2        |
| <u>Экзерсис у станка:</u>                                                                                                       |                    |             |          |
| 3.2 Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям                                                                                 | 2                  |             | 2        |
| 3.3 В tendu <u>Экзерсис на середине зала:</u>                                                                                   | 2                  |             | 2        |

|                                                                                                                  |    |   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
| 3.4 Переменный ход                                                                                               | 2  |   | 2  |
| 3.5 Шаркающий шаг                                                                                                | 2  |   | 2  |
| 3.6 Положение рук в парах в массовых танцах                                                                      | 2  |   | 2  |
| 3.7 Шаги с подскоком, галоп                                                                                      | 2  |   | 2  |
| 3.8 Ходы и основные движения                                                                                     | 1  |   | 1  |
| 3.9 хороводный шаг,                                                                                              | 1  |   | 1  |
| 3.10 топающий шаг,                                                                                               | 1  |   | 1  |
| 3.11 топающий шаг в сторону.                                                                                     | 1  |   | 1  |
| 3.12Элементы удмуртских танцев                                                                                   | 1  |   | 1  |
| 3.13 положение рук в сольном танце                                                                               | 1  |   | 1  |
| 3.14 основные движения                                                                                           | 1  |   | 1  |
| 3.15 положение рук в парных и массовых танцах                                                                    | 1  |   | 1  |
| 4.Танцы                                                                                                          |    |   |    |
| 4.1 Удм.хоровод «Дорога домой»,                                                                                  | 4  |   | 4  |
| 4.2 «Богатыри»,                                                                                                  | 4  |   | 4  |
| 4.3 «Лялечка»,                                                                                                   | 4  |   | 4  |
| 4.4 Хоровод «На лугу»                                                                                            | 4  |   | 4  |
| 5.партерная гимнастика, акробатка                                                                                |    |   |    |
| 5.1 упражнения для развития гибкости;                                                                            | 2  |   | 2  |
| 5.2 упражнения для стоп;                                                                                         | 2  |   | 2  |
| 5.3 упражнения для развития растяжки;                                                                            | 2  |   | 2  |
| 5.4 упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе | 2  |   | 2  |
| 5.5 группировки в приседе и седе на пятках                                                                       | 2  |   | 2  |
| 5.6 перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                               | 2  |   | 2  |
| 5.7 стойка на руках у опоры                                                                                      | 4  | 1 | 3  |
| 5.8 вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук                                            | 2  |   | 2  |
| 5.9 комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных комбинациях                                      | 2  |   | 2  |
| 6. Выступление на концертных площадках:                                                                          |    |   |    |
| 6.1 Международный фестиваль «Синяя роза»                                                                         | 1  |   | 1  |
| 6.2 Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»                                | 1  |   | 1  |
| 7. Открытые занятия                                                                                              | 2  |   | 2  |
| итого                                                                                                            | 88 | 1 | 87 |

### 2.3 Календарный учебный график

|           | Тема<br><br>Упражнения на развитие ритма,<br>силовые упражнения | Кол.<br>часов | Проведено<br>По факту |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|
| 1 занятие | наклоны, выпрямление и повороты головы                          | 1             |                       |
| 2 занятие | "паровозики" (круговые движения плечами)                        | 1             |                       |
| 3 занятие | "кошка выпускает когти"                                         | 1             |                       |
| 4 занятие | выставление ноги на носок                                       | 1             |                       |
| 5 занятие | "растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)  | 1             |                       |
| 6 занятие | упражнение для рук                                              | 1             |                       |
| 7 занятие | перелезание через сцепленные руки                               | 1             |                       |
| 8 занятие | круговые махи рук с усилением до прыжка                         | 1             |                       |

| Октябрь    |                                                                              |               |                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
|            |                                                                              | Кол.<br>часов | Проведено по факту |
| 9 занятие  | выпады вперед и в сторону с пружинным движением                              | 1             |                    |
|            | Тема<br>Элементы хореографии                                                 |               |                    |
| 10 занятие | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу | 1             |                    |
| 11 занятие | Позиции ног: I, II, III                                                      | 1             |                    |
| 12 занятие | Demi - plie по I позиции                                                     | 1             |                    |
| 13 занятие | Battment tendu si m plie по I позиции                                        | 1             |                    |
| 14 занятие | Упражнения в plie                                                            | 1             |                    |
| 15 занятие | Перегиб корпуса в сторону                                                    | 1             |                    |
| 16 занятие | Галоп                                                                        | 1             |                    |
| Ноябрь     |                                                                              |               |                    |
|            | Тема                                                                         |               |                    |

|            |                                                                              |   |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|            | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                   |   |  |
| 17 занятие | Элементы удмуртских танцев                                                   | 1 |  |
| 18 занятие | положение рук в сольном танце                                                | 1 |  |
| 19 занятие | ходы на основные движения                                                    | 1 |  |
| 20 занятие | положение рук в парных и массовых танцах                                     | 1 |  |
|            | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                        |   |  |
| 21 занятие | Удм.хоровод «Дорога домой»,                                                  | 1 |  |
| 22 занятие | Удм.хоровод «Дорога домой»,                                                  | 1 |  |
| 23 занятие | Удм.хоровод «Дорога домой»,                                                  | 1 |  |
| 24 занятие | Удм.хоровод «Дорога домой»,                                                  | 1 |  |
|            | <b>Декабрь</b>                                                               |   |  |
| 25 занятие | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 26 занятие | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 27 занятие | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 28 занятие | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 29 занятие | Международный фестиваль «Синяя роза»                                         | 1 |  |
|            | <b>Тема<br/>Элементы хореографии</b>                                         |   |  |
| 30 занятие | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу | 1 |  |
| 31 занятие | Позиции ног: I, II, III                                                      | 1 |  |
| 32 занятие | Итоговое занятие                                                             | 1 |  |
|            | <b>Январь</b>                                                                |   |  |
|            | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                   |   |  |
| 33 занятие | Перестраивание: "улитка"                                                     | 1 |  |
| 34 занятие | Экзерсис у станка:<br>Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям            | 1 |  |
| 35 занятие | В tendu Экзерсис на середине зала:                                           | 1 |  |
| 36 занятие | Переменный ход                                                               | 1 |  |
| 37 занятие | Шаркающий шаг                                                                | 1 |  |
| 38 занятие | Положение рук в парах в массовых танцах                                      | 1 |  |
| 39 занятие | Шаги с подскоком, галоп                                                      | 1 |  |
| 40 занятие | Ходы и основные движения                                                     | 1 |  |

|                |                                                                                                                            |   |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 41 занятие     | хороводный шаг                                                                                                             | 1 |  |
| <b>Февраль</b> |                                                                                                                            |   |  |
| 42 занятие     | топающий шаг                                                                                                               | 1 |  |
| 43 занятие     | топающий шаг в сторону                                                                                                     | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                                      |   |  |
| 44 занятие     | Хоровод «На лугу»                                                                                                          | 1 |  |
| 45 занятие     | Хоровод «На лугу»                                                                                                          | 1 |  |
| 46 занятие     | Хоровод «На лугу»                                                                                                          | 1 |  |
| 47 занятие     | Хоровод «На лугу»                                                                                                          | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Партерная гимнастика</b>                                                                                       |   |  |
| 48 занятие     | группировки в приседе и седе на пятках                                                                                     | 1 |  |
| <b>Март</b>    |                                                                                                                            |   |  |
| 49 занятие     | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                                             | 1 |  |
| 50 занятие     | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе               | 1 |  |
| 51 занятие     | вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук                                                          | 1 |  |
| 52 занятие     | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях                                                      | 1 |  |
| 53 занятие     | стойка на руках у опоры                                                                                                    | 1 |  |
| 54 занятие     | стойка на руках у опоры                                                                                                    | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                                      |   |  |
| 55 занятие     | «Лялечка»                                                                                                                  | 1 |  |
| 56 занятие     | «Лялечка»                                                                                                                  | 1 |  |
| <b>Апрель</b>  |                                                                                                                            |   |  |
| 57 занятие     | «Лялечка»                                                                                                                  | 1 |  |
| 58 занятие     | «Лялечка»                                                                                                                  | 1 |  |
| 59 занятие     | Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»                                              | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Упражнения на развитие ритма,<br/>силовые упражнения</b>                                                       |   |  |
| 60 занятие     | построение группы квадратом                                                                                                | 1 |  |
| 61 занятие     | бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц | 1 |  |
| 62 занятие     | сужение и расширение круга                                                                                                 | 1 |  |

|               |                                                                                                              |          |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 63 занятие    | «воротца», «звездочки»                                                                                       | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика, акробатка</b>                                                        |          |  |
| 64 занятие    | упражнения для развития гибкости                                                                             | 1        |  |
| <b>Май</b>    |                                                                                                              |          |  |
| 65 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                         | <b>1</b> |  |
| 66 занятие    | упражнения для развития растяжки;                                                                            | 1        |  |
| 67 занятие    | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                                                   |          |  |
| 68 занятие    | Demi - plie по I позиции                                                                                     | 1        |  |
| 69 занятие    | Battment tendu si mplie по I позиции                                                                         | 1        |  |
| 70 занятие    | Упражнения в plie                                                                                            | 1        |  |
| 71 занятие    | Перегиб корпуса в сторону                                                                                    | 1        |  |
| 72 занятие    | Галоп                                                                                                        | 1        |  |
| <b>Июнь</b>   |                                                                                                              |          |  |
|               | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                                                   |          |  |
| 73 занятие    | Перестраивание: "улитка"                                                                                     | 1        |  |
| 74 занятие    | <u>Экзерсис у станка:</u><br>Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям                                     | 1        |  |
| 75 занятие    | <u>В tendu Экзерсис на середине зала:</u>                                                                    | 1        |  |
| 76 занятие    | Переменный ход                                                                                               | 1        |  |
| 77 занятие    | Шаркающий шаг                                                                                                | 1        |  |
| 78 занятие    | Положение рук в парах в массовых танцах                                                                      | 1        |  |
| 79 занятие    | Итоговое занятие                                                                                             | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика</b>                                                                   |          |  |
| <b>Август</b> |                                                                                                              |          |  |
| 80 занятие    | упражнения для развития гибкости;                                                                            | <b>1</b> |  |
| 81 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                         | 1        |  |
| 82 занятие    | упражнения для развития растяжки                                                                             | 1        |  |
| 83 занятие    | группировки в приседе и седе на пятках                                                                       | 1        |  |
| 84 занятие    | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                               | 1        |  |
| 85 занятие    | вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук                                            | 1        |  |
| 86 занятие    | комбинации акробатических упражнений                                                                         | 1        |  |

|            |                                  |   |  |
|------------|----------------------------------|---|--|
|            | в образно-двигательных действиях |   |  |
| 87 занятие | стойка на руках у опоры          | 1 |  |
| 88 занятие | стойка на руках у опоры          | 1 |  |

## **4.1 Третий год обучения**

### **Тема 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения**

- Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:
- - выставление ноги на носок
- - "растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)
- - упражнение для рук
- - перелезание через сцепленные руки
- - круговые махи рук с усилением до прыжка
- - выпады вперед и в сторону с пружинным движением
- - построение группы квадратом
- - бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц
- - сужение и расширение круга
- - ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком
- - сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот
- - передача в движении 2-3х частной формы произведения с мало контрастными по характеру частями, а также вариации рондо

### **Тема 2. Элементы хореографии**

- Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу
- Позиции ног: I, II, III
- Demi - plie по I позиции
- Battment tendu si mplie по I позиции
- Перегиб корпуса в сторону
- Галоп
- Pas польки

### **Тема 3. Элементы народно-сценического танца**

- Перестраивание: "воротца", "звездочки", "улитка"
- Экзерсис у станка:
- Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям
- В tendu Экзерсис на середине зала:
- Переменный ход
- Шаркающий шаг
- Положение рук в парах в массовых танцах
- Шаги с подскоком, галоп
- Тройной притоп,

- «припадание» с поворотом,
- «елочка», «гармошка»,
- «ковырялочка»

#### **Тема 4. Элементы танца модерн**

- -Изучение параллельных позиций (II, IV)
- -Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях
- -Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс
- -Releve lent на 45° (из положения лежа)

#### **Тема 5. Танцы**

Удм.хоровод «Родник», «Богатыри», «На планете Земля», «Задорные топотуши»,

#### **Тема 6. Партерная гимнастика, акробатика**

- - упражнения для развития гибкости;
- - упражнения для стоп;
- - упражнения для развития растяжки;
- - упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе
- - группировки в приседе и седе на пятках
- - перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- - стойка на руках у опоры
- - комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях

#### **Тема 6. Выступление на концертных площадках:**

- - Международный фестиваль «Синяя роза»
- - Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»

#### **Итоговое занятие:**

Показ родителям проученного материала

## **Требования к уровню подготовки**

### **К концу третьего года обучения дети должны знать:**

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

### **Дети должны уметь:**

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Соблюдать позиции рук( подготовительная, первая, вторая, третья.)
- Различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения.
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.
- Согласованно исполнять движения в паре с партнером.
- Артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.



## 4.2 Учебно-тематический план третьего года обучения

| Название раздела, темы                                                                                                         | Общее кол-во часов | В том числе |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|----------|
|                                                                                                                                |                    | теория      | практика |
| 1.Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения                                                                             |                    |             |          |
| 1.1 выставление ноги на носок                                                                                                  | 1                  |             | 1        |
| 1.2"растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)                                                              | 1                  |             | 1        |
| 1.3 упражнение для рук                                                                                                         | 1                  |             | 1        |
| 1.4 перелезание через сцепленные руки                                                                                          | 1                  |             | 1        |
| 1.5 круговые махи рук с усилением до прыжка                                                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.6 выпады вперед и в сторону с пружинным движением                                                                            | 1                  |             | 1        |
| 1.7 построение группы квадратом                                                                                                | 1                  |             | 1        |
| 1.8 бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодич | 1                  |             | 1        |
| 1.9 сужение и расширение круга                                                                                                 | 1                  |             | 1        |
| 1.10 «воротца», «звездочки»                                                                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.11 ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком                                                          | 1                  |             | 1        |
| 1.12 сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот                                                          | 1                  |             | 1        |
| 1.13передача в движении 2-3х частной формы произведения с малококонтрастными по характеру частями, а также вариации рондо      | 1                  |             | 1        |
| 2.Элементы хореографии                                                                                                         |                    |             |          |
| 2.1 Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу                                               | 2                  |             | 2        |
| 2.2 Позиции ног: I, II, III                                                                                                    | 2                  |             | 2        |
| 2.3 Demi - plie по I позиции                                                                                                   | 2                  |             | 2        |
| 2.4 Battment tendu si m plie по I позиции                                                                                      | 2                  |             | 2        |
| 2.5 Перегиб корпуса в сторону                                                                                                  | 2                  |             | 2        |
| 2.6 Галоп                                                                                                                      | 2                  |             | 2        |
| 2.7 Pas польки                                                                                                                 | 2                  |             | 2        |
| 3.Элементы народно-сценического танца                                                                                          |                    |             |          |
| 3.1 Перестраивание: "улитка"                                                                                                   | 2                  |             | 2        |
| <u>Экзерсис у станка:</u>                                                                                                      |                    |             |          |
| 3.2 Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям                                                                                | 2                  |             | 2        |

|                                                                                                                  |    |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|
| 3.3 В tendu                                                                                                      | 2  |  | 2  |
| 3.4 Переменный ход                                                                                               | 2  |  | 2  |
| 3.5 Шаркающий шаг                                                                                                | 2  |  | 2  |
| 3.6 Положение рук в парах в массовых танцах                                                                      | 2  |  | 2  |
| 3.7 Шаги с подскоком, галоп                                                                                      | 1  |  | 1  |
| 3.8Тройной притоп,                                                                                               | 1  |  | 1  |
| 3.9«припадание» с поворотом,                                                                                     | 1  |  | 1  |
| 3.10«елочка»,                                                                                                    | 1  |  | 1  |
| 3.11 «гармошка»,                                                                                                 | 1  |  | 1  |
| 3.12«ковырялочка                                                                                                 | 1  |  | 1  |
| 4.Элементы танца модерн                                                                                          |    |  |    |
| 4.1Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                        | 2  |  | 2  |
| 4.2 Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях                                                     | 2  |  | 2  |
| 4.3Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                     | 2  |  | 2  |
| 5.Танцы                                                                                                          |    |  |    |
| 5.1 Удм.хоровод «Родник»,                                                                                        | 4  |  | 4  |
| 5.2 «Богатыри»,                                                                                                  | 4  |  | 4  |
| 5.3 «На планете Земля»,                                                                                          | 4  |  | 4  |
| 5.4 «Задорные топотуши»                                                                                          | 4  |  | 4  |
| 6.Партерная гимнастика, акробатка                                                                                |    |  |    |
| 6.1 упражнения для развития гибкости;                                                                            | 2  |  | 2  |
| 6.2 упражнения для стоп;                                                                                         | 2  |  | 2  |
| 6.3 упражнения для развития растяжки;                                                                            | 2  |  | 2  |
| 6.4 упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе | 3  |  | 3  |
| 6.5 группировки в приседе и седе на пятках                                                                       | 2  |  | 2  |
| 6.6 перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                               | 2  |  | 2  |
| 6.7 стойка на руках у опоры                                                                                      | 2  |  | 2  |
| 6.8 комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных комбинациях                                      | 2  |  | 2  |
| 7. Выступление на концертных площадках:                                                                          |    |  |    |
| 7.1 Международный фестиваль «Синяя роза»                                                                         | 1  |  | 1  |
| 7.2 Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»                                | 1  |  | 1  |
| 8. Открытые занятия                                                                                              | 2  |  | 2  |
| итого                                                                                                            | 88 |  | 88 |

### 2.3 Календарный учебный график

|           | <b>Тема</b><br><b>Упражнения на развитие ритма,<br/>силовые упражнения</b> | <b>Кол.<br/>часов</b> | <b>Проведено<br/>По факту</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 1 занятие | выставление ноги на носок                                                  | 1                     |                               |
| 2 занятие | "растягивать резинку" (разведение рук в стороны с напряжением)             | 1                     |                               |
| 3 занятие | упражнение для рук                                                         | 1                     |                               |
| 4 занятие | перелезание через сцепленные руки                                          | 1                     |                               |
| 5 занятие | круговые махи рук с усилением до прыжка                                    | 1                     |                               |
| 6 занятие | выпады вперед и в сторону с пружинным движением                            | 1                     |                               |
| 7 занятие | 11 ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком        | 1                     |                               |
| 8 занятие | сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот           | 1                     |                               |

| <b>Октябрь</b> |                                                                                                                      |                       |                           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
|                |                                                                                                                      | <b>Кол.<br/>часов</b> | <b>Проведено по факту</b> |
| 9 занятие      | передача в движении 2-3х частной формы произведения с мало контрастными по характеру частями, а также вариации рондо | 1                     |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                                                           |                       |                           |
| 10 занятие     | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу                                         | 1                     |                           |
| 11 занятие     | Позиции ног: I, II, III                                                                                              | 1                     |                           |
| 12 занятие     | Demi - plie по I позиции                                                                                             | 1                     |                           |
| 13 занятие     | Battment tendu si mple по I позиции                                                                                  | 1                     |                           |
| 14 занятие     | Pas польки                                                                                                           | 1                     |                           |
| 15 занятие     | Перегиб корпуса в сторону                                                                                            | 1                     |                           |
| 16 занятие     | Галоп                                                                                                                | 1                     |                           |
| <b>Ноябрь</b>  |                                                                                                                      |                       |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы танца модерн</b>                                                                          |                       |                           |
| 17 занятие     | Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                               | 1                     |                           |
| 18 занятие     | Положение рук В tendu по VI позиции во                                                                               | 1                     |                           |

|                |                                                                              |   |  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | всех направлениях                                                            |   |  |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы народно-сценического танца</b>                    |   |  |
| 19 занятие     | «припадание» с поворотом,                                                    | 1 |  |
| 20 занятие     | «елочка»                                                                     | 1 |  |
|                | <b>Тема</b><br><b>Танцы</b>                                                  |   |  |
| 21 занятие     | Удм.хоровод «Родник»,                                                        | 1 |  |
| 22 занятие     | Удм.хоровод «Родник»,                                                        | 1 |  |
| 23 занятие     | Удм.хоровод «Родник»,                                                        | 1 |  |
| 24 занятие     | Удм.хоровод «Родник»,                                                        | 1 |  |
| <b>Декабрь</b> |                                                                              |   |  |
| 25 занятие     | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 26 занятие     | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 27 занятие     | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 28 занятие     | «Богатыри»                                                                   | 1 |  |
| 29 занятие     | Международный фестиваль «Синяя роза»                                         | 1 |  |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                   |   |  |
| 30 занятие     | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу | 1 |  |
| 31 занятие     | Позиции ног: I, II, III                                                      | 1 |  |
| 32 занятие     | Итоговое занятие                                                             | 1 |  |
| <b>Январь</b>  |                                                                              |   |  |
|                | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                   |   |  |
| 33 занятие     | Перестраивание: "улитка"                                                     | 1 |  |
| 34 занятие     | Экзерсис у станка:<br>Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям            | 1 |  |
| 35 занятие     | В tendu                                                                      | 1 |  |
| 36 занятие     | Переменный ход                                                               | 1 |  |
| 37 занятие     | Шаркающий шаг                                                                | 1 |  |
| 38 занятие     | Положение рук в парах в массовых танцах                                      | 1 |  |
| 39 занятие     | Шаги с подскоком, галоп                                                      | 1 |  |
| 40 занятие     | Тройной притоп,                                                              | 1 |  |

|                |                                                                                                              |   |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 41 занятие     | «гармошка»                                                                                                   | 1 |  |
| <b>Февраль</b> |                                                                                                              |   |  |
| 42 занятие     | «ковырялочка»                                                                                                | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                        |   |  |
| 43 занятие     | «Задорные топотуши»                                                                                          | 1 |  |
| 44 занятие     | «Задорные топотуши»                                                                                          | 1 |  |
| 45 занятие     | «Задорные топотуши»                                                                                          | 1 |  |
| 46 занятие     | «Задорные топотуши»                                                                                          | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Партерная гимнастика</b>                                                                         | 1 |  |
| 47 занятие     | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др,) лёжа на спине и животе |   |  |
| 48 занятие     | группировки в приседе и седе на пятках                                                                       | 1 |  |
| <b>Март</b>    |                                                                                                              |   |  |
| 49 занятие     | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                               | 1 |  |
| 50 занятие     | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др,) лёжа на спине и животе | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Элементы танца модерн</b>                                                                        |   |  |
| 51 занятие     | Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                       | 1 |  |
| 52 занятие     | Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях                                                     | 1 |  |
| 53 занятие     | Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                    | 1 |  |
| 54 занятие     | Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                    | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                        |   |  |
| 55 занятие     | «На планете Земля»                                                                                           | 1 |  |
| 56 занятие     | «На планете Земля»                                                                                           | 1 |  |
| <b>Апрель</b>  |                                                                                                              |   |  |
| 57 занятие     | «На планете Земля»                                                                                           | 1 |  |
| 58 занятие     | «На планете Земля»                                                                                           | 1 |  |
| 59 занятие     | Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»                                | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Упражнения на развитие ритма,</b>                                                                |   |  |

|               |                                                                                                                                     |          |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|               | <b>силовые упражнения</b>                                                                                                           |          |  |
| 60 занятие    | построение группы квадратом                                                                                                         | 1        |  |
| 61 занятие    | бег лёгкий, ритмичный, передающий<br>различный образ, а также высокий,<br>острый, пружинящий бег, бег с подъёмом<br>пятки до ягодиц | 1        |  |
| 62 занятие    | сужение и расширение круга                                                                                                          | 1        |  |
| 63 занятие    | «воротца», «звездочки»                                                                                                              | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика, акробатика</b>                                                                              |          |  |
| 64 занятие    | упражнения для развития гибкости                                                                                                    | 1        |  |
| <b>Май</b>    |                                                                                                                                     |          |  |
| 65 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                                                | <b>1</b> |  |
| 66 занятие    | упражнения для развития растяжки;                                                                                                   | 1        |  |
| 67 занятие    | упражнения на осанку в образных и<br>двигательных действиях («лодочка»,<br>«палочка» и др.) лёжа на спине и животе                  | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                                                                          |          |  |
| 68 занятие    | Demi - plie по I позиции                                                                                                            | 1        |  |
| 69 занятие    | Battment tendu si m plie по I позиции                                                                                               | 1        |  |
| 70 занятие    | Pas польки                                                                                                                          | 1        |  |
| 71 занятие    | Перегиб корпуса в сторону                                                                                                           | 1        |  |
| 72 занятие    | Галоп                                                                                                                               | 1        |  |
| <b>Июнь</b>   |                                                                                                                                     |          |  |
|               | <b>Элементы народно-сценического<br/>танца</b>                                                                                      |          |  |
| 73 занятие    | Перестраивание: "улитка"                                                                                                            | 1        |  |
| 74 занятие    | <u>Экзерсис у станка:</u><br>Demi-plie (резкое) по невыворотным<br>позициям                                                         | 1        |  |
| 75 занятие    | <u>В tendu Экзерсис на середине зала:</u>                                                                                           | 1        |  |
| 76 занятие    | Переменный ход                                                                                                                      | 1        |  |
| 77 занятие    | Шаркающий шаг                                                                                                                       | 1        |  |
| 78 занятие    | Положение рук в парах в массовых<br>танцах                                                                                          | 1        |  |
| 79 занятие    | Итоговое занятие                                                                                                                    | 1        |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика</b>                                                                                          |          |  |
| <b>Август</b> |                                                                                                                                     |          |  |
| 80 занятие    | упражнения для развития гибкости;                                                                                                   | <b>1</b> |  |
| 81 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                                                | 1        |  |
| 82 занятие    | упражнения для развития растяжки                                                                                                    | 1        |  |

|            |                                                                                |   |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|            |                                                                                |   |  |
| 83 занятие | группировки в приседе и седе на пятках                                         | 1 |  |
| 84 занятие | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья | 1 |  |
| 85 занятие | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 1 |  |
| 86 занятие | стойка на руках у опоры                                                        | 1 |  |
| 87 занятие | стойка на руках у опоры                                                        | 1 |  |
| 88 занятие | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 1 |  |

## **5.1 Четвёртый год обучения**

### **Тема 1. Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения**

- Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:
- - круговые махи рук с усилением до прыжка
- - выпады вперед и в сторону с пружинным движением
- - построение группы квадратом
- - бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц
- - сужение и расширение круга
- - ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком
- - сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот
- - передача в движении 2-3х частной формы произведения с мало контрастными по характеру частями, а также вариации рондо
- - комбинированные упражнения в стойках
- - различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев
- - комбинированные упражнения в седах и положении лежа
- - прыжки: на двух ногах в приседе, с подъёмом пяток до ягодиц,
- прыжки на одной ноге,

### **Тема 2. Элементы хореографии**

- Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу
- Позиции ног: I, II, III
- Demi - plie по I позиции
- Battment tendu si m plie по I позиции
- Перегиб корпуса в сторону
- подъём на полупальцы (releve)
- Pas польки

### **Тема 3. Элементы народно-сценического танца**

#### Экзерсис у станка:

- Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям
- Каблучные упражнения - вынесение рабочей ноги на каблук во все направления
- Переменный ход
- Шаркающий шаг
- Положение рук в парах в массовых танцах
- Шаги с подскоком, галоп
- Тройной притоп,

- «припадание» с поворотом,
  - «елочка»,
  - «гармошка»,
  - «ковырялочка»
- Экзерсис на середине зала:
- В tendu
  - Упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и наружу, щелчки пальцами, волнообразные движения на примере танцев средней Азии).

#### **Тема 4. Элементы танца модерн**

- -Закрепление параллельных позиций (II, IV)
- -Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях
- -Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс
- -Releve lent на 45° (из положения лежа)

#### **Тема 5. Танцы**

Удм.хоровод «Родник», «Летний дождь», «На планете Земля», «Цыганочка»

#### **Тема 6. Партерная гимнастика, акробатика**

- - упражнения для развития гибкости;
- - упражнения для стоп;
- - упражнения для развития растяжки;
- - упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе
- - группировки в приседе и седе на пятках
- - перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- - стойка на руках у опоры
- - комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях

#### **Тема 6. Выступление на концертных площадках:**

- - Международный фестиваль «Синяя роза»
- - Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»

## **Итоговое занятие:**

Показ родителям проученного материала

### **Требования к уровню подготовки**

К концу четвёртого года обучения дети должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

### **Дети должны уметь:**

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Соблюдать позиции рук( подготовительная, первая, вторая, третья.)
- Различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения.
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспроизводить метроритмический рисунок музыки средствами народно-сценического и эстрадного танца
- Освоить расширенный и координационно-усложнённый комплекс движений и упражнений партерной гимнастики, максимально развивать свои физические и специальные данные.
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.
- Согласованно исполнять движения в паре с партнером.
- Пластически выразительно и эмоционально исполнять танцевальные композиции.
- Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков и умений.



## 4.2 Учебно-тематический план четвёртого года обучения

| Название раздела, темы                                                                                                         | Общее кол-во часов | В том числе |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|----------|
|                                                                                                                                |                    | теория      | практика |
| 1.Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения                                                                             |                    |             |          |
| 1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов                                                                       | 1                  |             | 1        |
| 1.2 круговые махи рук с усилением до прыжка                                                                                    | 1                  |             | 1        |
| 1.3 выпады вперед и в сторону с пружинным движением                                                                            | 1                  |             | 1        |
| 1.4построение группы квадратом                                                                                                 | 1                  |             | 1        |
| 1.5 бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пяток до ягодиц | 1                  |             | 1        |
| 1.6 сужение и расширение круга                                                                                                 | 1                  |             | 1        |
| 1.7 ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком                                                           | 1                  |             | 1        |
| 1.8 сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот                                                           | 1                  |             | 1        |
| 1.9передача в движении 2-3х частной формы произведения с малоконтрастными по характеру частями, а также вариации рондо         | 1                  |             | 1        |
| 1.10комбинированные упражнения в стойках                                                                                       | 1                  |             | 1        |
| 1.11различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев                                                           | 1                  |             | 1        |
| 1.12комбинированные упражнения в седах и положении лежа                                                                        | 1                  |             | 1        |
| 1.13прыжки: на двух ногах в приседе, с подъёмом пяток до ягодиц,                                                               | 1                  |             | 1        |
| 1.14прыжки на одной ноге                                                                                                       | 1                  |             | 1        |
| 2.Элементы хореографии                                                                                                         |                    |             |          |
| 2.1 Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу                                               | 2                  |             | 2        |
| 2.2 Позиции ног: I, II, III                                                                                                    | 2                  |             | 2        |
| 2.3 Demi - plie по I позиции                                                                                                   | 2                  |             | 2        |
| 2.4 Battment tendu si mplie по I позиции                                                                                       | 2                  |             | 2        |
| 2.5 Перегиб корпуса в сторону                                                                                                  | 2                  |             | 2        |
| 2.6 подъём на полупальцы (releve)                                                                                              | 2                  |             | 2        |
| 2.7 Pas польки                                                                                                                 | 2                  |             | 2        |
| 3.Элементы народно-сценического танца                                                                                          |                    |             |          |

|                                                                                                                                                                   |   |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|
| Экзерсис у станка:                                                                                                                                                |   |  |   |
| 3.1 Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям                                                                                                                   | 2 |  | 2 |
| 3.2 В tendu                                                                                                                                                       | 2 |  | 2 |
| 3.3 Переменный ход                                                                                                                                                | 2 |  | 2 |
| 3.4 Шаркающий шаг                                                                                                                                                 | 2 |  | 2 |
| 3.5 Положение рук в парах в массовых танцах                                                                                                                       | 2 |  | 2 |
| 3.6 Шаги с подскоком, галоп                                                                                                                                       | 1 |  | 1 |
| 3.7Тройной притоп,                                                                                                                                                | 1 |  | 1 |
| 3.8«припадание» с поворотом,                                                                                                                                      | 1 |  | 1 |
| 3.9«елочка»,                                                                                                                                                      | 1 |  | 1 |
| 3.10 «гармошка»,                                                                                                                                                  | 1 |  | 1 |
| 3.11«ковырялочка»                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 |
| Экзерсис на середине зала:                                                                                                                                        |   |  |   |
| 3.12В tendu                                                                                                                                                       | 1 |  | 1 |
| 3.13Упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и наружу, щелчки пальцами, волнообразные движения на примере танцев средней Азии). | 1 |  | 1 |
| 4.Элементы танца модерн                                                                                                                                           |   |  |   |
| 3.13Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                                                                        | 2 |  | 2 |
| 4.2 Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях                                                                                                      | 2 |  | 2 |
| 4.3Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                                                                      | 2 |  | 2 |
| 4.4 Releve lent на 45° (из положения лежа)                                                                                                                        | 2 |  | 2 |
| 5.Танцы                                                                                                                                                           |   |  |   |
| 5.1 Удм.хоровод «Родник»,                                                                                                                                         | 3 |  | 3 |
| 5.2 «Летний дождь»,                                                                                                                                               | 4 |  | 4 |
| 5.3 «На планете Земля»,                                                                                                                                           | 3 |  | 3 |
| 5.4 «Цыганочка»                                                                                                                                                   | 4 |  | 4 |
| 6.Партерная гимнастика, акробатка                                                                                                                                 |   |  |   |
| 6.1 упражнения для развития гибкости;                                                                                                                             | 2 |  | 2 |
| 6.2 упражнения для стоп;                                                                                                                                          | 2 |  | 2 |
| 6.3 упражнения для развития растяжки;                                                                                                                             | 2 |  | 2 |
| 6.4 упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др,) лёжа на спине и животе                                                  | 2 |  | 2 |
| 6.5 группировки в приседе и седе на пятках                                                                                                                        | 2 |  | 2 |
| 6.6 перекаты вправо и влево из группировки в                                                                                                                      | 2 |  | 2 |

|                                                                                   |    |  |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|
| седе на пятках с опорой на предплечья                                             |    |  |    |
| 6.7 стойка на руках у опоры                                                       | 2  |  | 2  |
| 6.8 комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных комбинациях       | 2  |  | 2  |
| 7. Выступление на концертных площадках:                                           |    |  |    |
| 7.1 Международный фестиваль «Синяя роза»                                          | 1  |  | 1  |
| 7.2 Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского» | 1  |  | 1  |
| 8. Открытые занятия                                                               | 2  |  | 2  |
| итого                                                                             | 88 |  | 88 |

### 2.3 Календарный учебный график

|           | <b>Тема</b><br><b>Упражнения на развитие ритма,</b><br><b>силовые упражнения</b> | <b>Кол.</b><br><b>часов</b> | <b>Проведено</b><br><b>По факту</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 занятие | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов                             | 1                           |                                     |
| 2 занятие | комбинированные упражнения в седах и положении лежа                              | 1                           |                                     |
| 3 занятие | прыжки: на двух ногах в приседе, с подъёмом пяток до ягодиц,                     | 1                           |                                     |
| 4 занятие | прыжки на одной ноге                                                             | 1                           |                                     |
| 5 занятие | круговые махи рук с усилением до прыжка                                          | 1                           |                                     |
| 6 занятие | выпады вперед и в сторону с пружинным движением                                  | 1                           |                                     |
| 7 занятие | ходьба на каждый счет, через счет, с разным ритмическим рисунком                 | 1                           |                                     |
| 8 занятие | сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот                 | 1                           |                                     |

| <b>Октябрь</b> |                                                                                                                       |                             |                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|                |                                                                                                                       | <b>Кол.</b><br><b>часов</b> | <b>Проведено по факту</b> |
| 9 занятие      | передача в движении 2-3х частной формы произведения с малококонтрастными по характеру частями, а также вариации рондо | 1                           |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                                                            |                             |                           |
| 10 занятие     | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу                                          | 1                           |                           |
| 11 занятие     | Позиции ног: I, II, III                                                                                               | 1                           |                           |
| 12 занятие     | Demi - plie по I позиции                                                                                              | 1                           |                           |
| 13 занятие     | Battment tendu si mplie по I позиции                                                                                  | 1                           |                           |
| 14 занятие     | Pas польки                                                                                                            | 1                           |                           |
| 15 занятие     | Перегиб корпуса в сторону                                                                                             | 1                           |                           |
| 16 занятие     | подъём на полупальцы (releve)                                                                                         | 1                           |                           |
| <b>Ноябрь</b>  |                                                                                                                       |                             |                           |
|                | <b>Тема</b><br><b>Элементы танца модерн</b>                                                                           |                             |                           |
| 17 занятие     | Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                                | 1                           |                           |

|                |                                                                              |   |  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 18 занятие     | Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях                     | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Элементы народно-сценического танца</b>                          |   |  |
| 19 занятие     | «припадание» с поворотом,                                                    | 1 |  |
| 20 занятие     | «елочка»                                                                     | 1 |  |
| 21 занятие     | «гармошка»                                                                   | 1 |  |
| 22 занятие     | «ковырялочка»                                                                |   |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                        |   |  |
| 23 занятие     | Удм.хоровод «Родник»                                                         | 1 |  |
| 24 занятие     | Удм.хоровод «Родник»                                                         | 1 |  |
| <b>Декабрь</b> |                                                                              |   |  |
| 25 занятие     | Удм.хоровод «Родник»                                                         | 1 |  |
| 26 занятие     | «На планете Земля»                                                           | 1 |  |
| 27 занятие     | «На планете Земля»                                                           | 1 |  |
| 28 занятие     | «На планете Земля»                                                           | 1 |  |
| 29 занятие     | Международный фестиваль «Синяя роза»                                         | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Элементы хореографии</b>                                         |   |  |
| 30 занятие     | Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу | 1 |  |
| 31 занятие     | Позиции ног: I, II, III                                                      | 1 |  |
| 32 занятие     | Итоговое занятие                                                             | 1 |  |
| <b>Январь</b>  |                                                                              |   |  |
|                | <b>Элементы народно-сценического танца</b>                                   |   |  |
| 33 занятие     | Экзерсис у станка:<br>Demi-plie (резкое) по невыворотным позициям            | 1 |  |
| 34 занятие     | В tendu                                                                      | 1 |  |
| 35 занятие     | Переменный ход                                                               | 1 |  |
| 36 занятие     | Шаркающий шаг                                                                | 1 |  |
| 37 занятие     | Положение рук в парах в массовых танцах                                      | 1 |  |
| 38 занятие     | Шаги с подскоком, галоп                                                      | 1 |  |
| 39 занятие     | Тройной притоп,                                                              | 1 |  |
| 40 занятие     | Упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и | 1 |  |

|                |                                                                                                              |   |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | наружу, щелчки пальцами, волнообразные движения на примере танцев средней Азии).                             |   |  |
| <b>Февраль</b> |                                                                                                              |   |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                        |   |  |
| 41 занятие     | «Цыганочка»                                                                                                  | 1 |  |
| 42 занятие     | «Цыганочка»                                                                                                  | 1 |  |
| 43 занятие     | «Цыганочка»                                                                                                  | 1 |  |
| 44 занятие     | «Цыганочка»                                                                                                  | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Партерная гимнастика</b>                                                                         |   |  |
| 45 занятие     | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др,) лёжа на спине и животе | 1 |  |
| 46 занятие     | группировки в приседе и седе на пятках                                                                       | 1 |  |
| 47 занятие     | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья                               | 1 |  |
| 48 занятие     | упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др,) лёжа на спине и животе | 1 |  |
| <b>Март</b>    |                                                                                                              |   |  |
|                | <b>Тема<br/>Элементы танца модерн</b>                                                                        |   |  |
| 49 занятие     | Изучение параллельных позиций (II, IV)                                                                       | 1 |  |
| 50 занятие     | Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях                                                     | 1 |  |
| 51 занятие     | Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                    | 1 |  |
| 52 занятие     | Основные понятия: вертикаль, контракшн, лифт, спираль, параллель, баланс)                                    | 1 |  |
| 53 занятие     | Releve lent на 45° (из положения лежа)                                                                       | 1 |  |
| 54 занятие     | Releve lent на 45° (из положения лежа)                                                                       | 1 |  |
|                | <b>Тема<br/>Танцы</b>                                                                                        |   |  |
| 55 занятие     | «Летний дождь»                                                                                               | 1 |  |
| 56 занятие     | «Летний дождь»                                                                                               | 1 |  |
| <b>Апрель</b>  |                                                                                                              |   |  |
| 57 занятие     | «Летний дождь»                                                                                               | 1 |  |
| 58 занятие     | «Летний дождь»                                                                                               | 1 |  |
| 59 занятие     | Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине                                             | 1 |  |

|               |                                                                                                                                     |   |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|               | Чайковского»                                                                                                                        |   |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Упражнения на развитие ритма,<br/>силовые упражнения</b>                                                          |   |  |
| 60 занятие    | построение группы квадратом                                                                                                         | 1 |  |
| 61 занятие    | бег лёгкий, ритмичный, передающий<br>различный образ, а также высокий,<br>острый, пружинящий бег, бег с подъёмом<br>пятки до ягодиц | 1 |  |
| 62 занятие    | сужение и расширение круга                                                                                                          | 1 |  |
| 63 занятие    | комбинированные упражнения в стойках                                                                                                | 1 |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика, акробатика</b>                                                                              |   |  |
| 64 занятие    | упражнения для развития гибкости                                                                                                    | 1 |  |
| <b>Май</b>    |                                                                                                                                     |   |  |
| 65 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                                                | 1 |  |
| 66 занятие    | упражнения для развития растяжки;                                                                                                   | 1 |  |
| 67 занятие    | упражнения для развития растяжки                                                                                                    | 1 |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Элементы хореографии</b>                                                                                          |   |  |
| 68 занятие    | Demi - plie по I позиции                                                                                                            | 1 |  |
| 69 занятие    | Battment tendu si mplie по I позиции                                                                                                | 1 |  |
| 70 занятие    | Ras польки                                                                                                                          | 1 |  |
| 71 занятие    | Перегиб корпуса в сторону                                                                                                           | 1 |  |
| 72 занятие    | подъём на полупальцы (releve)                                                                                                       | 1 |  |
| <b>Июнь</b>   |                                                                                                                                     |   |  |
|               | <b>Элементы народно-сценического<br/>танца</b>                                                                                      |   |  |
| 73 занятие    | Перестраивание: "улитка"                                                                                                            | 1 |  |
| 74 занятие    | <u>Экзерсис у станка:</u><br>Demi-plie (резкое) по невыворотным<br>позициям                                                         | 1 |  |
| 75 занятие    | <u>В tendu Экзерсис на середине зала:</u>                                                                                           | 1 |  |
| 76 занятие    | Переменный ход                                                                                                                      | 1 |  |
| 77 занятие    | Шаркающий шаг                                                                                                                       | 1 |  |
| 78 занятие    | Положение рук в парах в массовых<br>танцах                                                                                          | 1 |  |
| 79 занятие    | Итоговое занятие                                                                                                                    | 1 |  |
|               | <b>Тема</b><br><b>Партерная гимнастика</b>                                                                                          |   |  |
| <b>Август</b> |                                                                                                                                     |   |  |
| 80 занятие    | упражнения для развития гибкости;                                                                                                   | 1 |  |
| 81 занятие    | упражнения для стоп;                                                                                                                | 1 |  |

|            |                                                                                |   |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 82занятие  | упражнения для развития растяжки                                               | 1 |  |
| 83 занятие | группировки в приседе и седе на пятках                                         | 1 |  |
| 84 занятие | перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья | 1 |  |
| 85 занятие | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 1 |  |
| 86 занятие | стойка на руках у опоры                                                        | 1 |  |
| 87 занятие | стойка на руках у опоры                                                        | 1 |  |
| 88 занятие | комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях          | 1 |  |

## МОНИТОРИНГ

Регулярный курс занятий ритмикой эффективен для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей старшего дошкольного возраста, способствует раскрытию творческих способностей детей. Первичные результаты отслеживаются в октябре. Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях в мае.

**Цель мониторинга:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

**Проведение:** наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

### Содержание мониторинга степени освоения детьми основ хореографического искусства

Диагностика проводится по следующим видам движений:

1. Ходьба разного характера.
2. Бег разного характера.
3. Прыжки, подскоки, галоп.
4. Танец: народный, эстрадный
5. Творческие задания:
  - а) связанные с образом
  - б) связанные с настроением

**1. Чувство ритма** - способность ребенка воспринимать чередование звуковых, двигательных элементов.

*Высокий уровень*\_- точно воспроизводит в хлопках ритмический рисунок музыки, четко марширует под музыку, умеет ускорять и замедлять темп ходьбы.

*Средний уровень*\_- не точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии( в хлопках и притопах), Соответствие движений ритму музыки и его изменениям появляется при активной поддержке педагога. (движения в паре, по показу)

*Низкий уровень*\_- не может воспроизвести в хлопках ритмический рисунок, допускает ошибки при совместном выполнении движений с педагогом, не в ритм марша.

**2. Музыкально – ритмическая координация** – согласованность движений рук и ног в одновременных, поочередных и разнонаправленных движениях во времени и пространстве под музыку.

*Высокий уровень*- быстро меняет движения с одного на другое, в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

*Средний уровень* -затрудняется в исполнении поочередных движений ног, в переключении с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой. Слабо ориентируется в пространстве.

*Низкий уровень* – затрудняется согласовывать свои движения с движениями других детей. Не ориентируется в пространстве.

**3. Двигательная память** –точное воспроизведение элементов движения под музыку.

*Высокий уровень* - ребенок умеет концентрировать внимание, сосредотачиваться на необходимых танцевальных элементах, свободно применяет движения, точно их воспроизводит

*Средний уровень*- ребенок слабо концентрирует внимание на двигательных элементах, не развита мышечная память, затрудняется в точном воспроизведении движений.

*Низкий уровень* – ребенок не владеет навыками концентрации внимания, мышечная память не развита.

**4. Выразительность движений**-способность ребенка проявить ярче, выразительные эмоции через движения.

*Высокий уровень*- проявляет интерес к движениям, точно передает эмоциональный образ музыкального настроения в движениях.

*Средний уровень*- движения однотипны, не выразительны, проявляются с помощью активизации педагога.

*Низкий уровень* – не проявляет интереса и эмоциональности образа. Пассивно реагирует на активизацию педагога.

**5. Импровизация** - умение ребенком создать художественный образ в момент исполнения без подготовки.

*Высокий уровень*- игровая ситуация увлекает ребенка, он способен свое настроение в двигательном творчестве.

*Средний уровень*-ребенок затрудняется выразить характер исполнения движений. Проявляет творческие способности при активной поддержке педагога.

*Низкий уровень* - у ребенка не развиты творческие способности, он не проявляет интереса к игровой ситуации.

## **Протокол обследования степени освоения детьми основ хореографического искусства.**

| Фамилия<br>и имя<br>ребенка | Оценка уровня освоения программы по хореографии |   |                                                  |   |                  |                         |                              |                         |             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------|
|                             | Чувств<br>о ритма                               |   | Музыкально<br>ритмическа<br>я<br>координаци<br>я |   | Импровизаци<br>я | Двигательна<br>я память | Выразительност<br>ь движений | Сумм<br>а<br>балло<br>в | Уровен<br>ь |
|                             | а                                               | б | а                                                | б |                  |                         |                              |                         |             |

### **Оценка результатов:**

Высокий уровень 12-15 баллов

Средний уровень 9-11 баллов

Низкий уровень менее 9 баллов.

Результаты заносятся в таблицу.

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Музыкальный зал
2. Методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. СД – диски.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр
6. Коврики.
7. Атрибуты для игровой деятельности.

## **Список используемой литературы**

- Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
- Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
- Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
- Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика . Москва 1998г.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.