

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



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

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

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ № 289
Протокол № ____ от ____ г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МБДОУ № 289
№ ____ от ____ 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

	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения	Кол. часов	Проведено По факту
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	

Октябрь			
		Кол. часов	Проведено по факту
9 занятие	"твердые" и "мягкие" ноги	1	
	Тема Элементы хореографии		
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	
Ноябрь			
	Тема Танцы		
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	
Декабрь			
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	
	Тема Элементы хореографии		
30 занятие	Повороты головы	1	
31 занятие	Позиции рук I, III, II	1	
32 занятие	Итоговое занятие	1	
Январь			
	Элементы народно-сценического танца		
33 занятие	Боковой ход "гармошка"	1	
34 занятие	Хлопки и хлопушки для мальчиков: 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	
	Тема Танцы		
39 занятие	Валенки	1	
40 занятие	Валенки	1	
Февраль			
41 занятие	Валенки		
42 занятие	Валенки	1	
43 занятие	Валенки	1	
44 занятие	Валенки	1	
	Тема Партерная гимнастика		
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	
Март			
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	
	Тема Танцы		
53 занятие	Заводные обезьянки	1	
54 занятие	Заводные обезьянки	1	
55 занятие	Заводные обезьянки	1	
56 занятие	Заводные обезьянки	1	
Апрель			
57 занятие	Заводные обезьянки	1	
58 занятие	Заводные обезьянки	1	
59 занятие	Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»	1	
	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения		
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	
Май			
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	
Июнь			
	Элементы народно-сценического танца	1	

73 занятие	Боковой ход "гармошка"	1	
74 занятие	Хлопки и хлопушки для мальчиков: 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 народных танцев	1	
78 занятие	Элементы удмуртских танцев	1	
79 занятие	Итоговое занятие	1	
	Тема	1	
	Партерная гимнастика		
Август			
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 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 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 Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения	Кол. часов	Проведено 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. часов	Проведено по факту
9 занятие	выпады вперед и в сторону с пружинным движением	1	
	Тема 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		

	Элементы народно-сценического танца		
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	
	Тема Танцы		
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	
	Декабрь		
25 занятие	«Богатыри»	1	
26 занятие	«Богатыри»	1	
27 занятие	«Богатыри»	1	
28 занятие	«Богатыри»	1	
29 занятие	Международный фестиваль «Синяя роза»	1	
	Тема Элементы хореографии		
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	
	Январь		
	Элементы народно-сценического танца		
33 занятие	Перестраивание: "улитка"	1	
34 занятие	Экзерсис у станка: 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	
Февраль			
42 занятие	топающий шаг	1	
43 занятие	топающий шаг в сторону	1	
	Тема Танцы		
44 занятие	Хоровод «На лугу»	1	
45 занятие	Хоровод «На лугу»	1	
46 занятие	Хоровод «На лугу»	1	
47 занятие	Хоровод «На лугу»	1	
	Тема Партерная гимнастика		
48 занятие	группировки в приседе и седе на пятках	1	
Март			
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	
	Тема Танцы		
55 занятие	«Лялечка»	1	
56 занятие	«Лялечка»	1	
Апрель			
57 занятие	«Лялечка»	1	
58 занятие	«Лялечка»	1	
59 занятие	Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»	1	
	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения		
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	
	Тема Партерная гимнастика, акробатка		
64 занятие	упражнения для развития гибкости	1	
Май			
65 занятие	упражнения для стоп;	1	
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	
	Тема Элементы хореографии		
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	
Июнь			
	Элементы народно-сценического танца		
73 занятие	Перестраивание: "улитка"	1	
74 занятие	<u>Экзерсис у станка:</u> 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	
	Тема Партерная гимнастика		
Август			
80 занятие	упражнения для развития гибкости;	1	
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 mple 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 ягодиц	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 малоконтрастными 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 mplie 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

	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения	Кол. часов	Проведено По факту
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	

Октябрь			
		Кол. часов	Проведено по факту
9 занятие	передача в движении 2-3х частной формы произведения с мало контрастными по характеру частями, а также вариации рондо	1	
	Тема 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 mple по I позиции	1	
14 занятие	Pas польки	1	
15 занятие	Перегиб корпуса в сторону	1	
16 занятие	Галоп	1	
Ноябрь			
	Тема Элементы танца модерн		
17 занятие	Изучение параллельных позиций (II, IV)	1	
18 занятие	Положение рук В tendu по VI позиции во	1	

	всех направлениях		
	Тема Элементы народно-сценического танца		
19 занятие	«припадание» с поворотом,	1	
20 занятие	«елочка»	1	
	Тема Танцы		
21 занятие	Удм.хоровод «Родник»,	1	
22 занятие	Удм.хоровод «Родник»,	1	
23 занятие	Удм.хоровод «Родник»,	1	
24 занятие	Удм.хоровод «Родник»,	1	
Декабрь			
25 занятие	«Богатыри»	1	
26 занятие	«Богатыри»	1	
27 занятие	«Богатыри»	1	
28 занятие	«Богатыри»	1	
29 занятие	Международный фестиваль «Синяя роза»	1	
	Тема Элементы хореографии		
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	
Январь			
	Элементы народно-сценического танца		
33 занятие	Перестраивание: "улитка"	1	
34 занятие	Экзерсис у станка: 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	
Февраль			
42 занятие	«ковырялочка»	1	
	Тема Танцы		
43 занятие	«Задорные топотуши»	1	
44 занятие	«Задорные топотуши»	1	
45 занятие	«Задорные топотуши»	1	
46 занятие	«Задорные топотуши»	1	
	Тема Партерная гимнастика	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	
Март			
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	
	Тема Элементы танца модерн		
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	
	Тема Танцы		
55 занятие	«На планете Земля»	1	
56 занятие	«На планете Земля»	1	
Апрель			
57 занятие	«На планете Земля»	1	
58 занятие	«На планете Земля»	1	
59 занятие	Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине Чайковского»	1	
	Тема Упражнения на развитие ритма,		

	силовые упражнения		
60 занятие	построение группы квадратом	1	
61 занятие	бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пятки до ягодиц	1	
62 занятие	сужение и расширение круга	1	
63 занятие	«воротца», «звездочки»	1	
	Тема Партерная гимнастика, акробатика		
64 занятие	упражнения для развития гибкости	1	
Май			
65 занятие	упражнения для стоп;	1	
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	
	Тема Элементы хореографии		
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	
Июнь			
	Элементы народно-сценического танца		
73 занятие	Перестраивание: "улитка"	1	
74 занятие	<u>Экзерсис у станка:</u> 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	
	Тема Партерная гимнастика		
Август			
80 занятие	упражнения для развития гибкости;	1	
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
- Каблукные 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

	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения	Кол. часов	Проведено По факту
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	

Октябрь			
		Кол. часов	Проведено по факту
9 занятие	передача в движении 2-3х частной формы произведения с малококонтрастными по характеру частями, а также вариации рондо	1	
	Тема 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 mplie по I позиции	1	
14 занятие	Pas польки	1	
15 занятие	Перегиб корпуса в сторону	1	
16 занятие	подъём на полупальцы (releve)	1	
Ноябрь			
	Тема Элементы танца модерн		
17 занятие	Изучение параллельных позиций (II, IV)	1	

18 занятие	Положение рук В tendu по VI позиции во всех направлениях	1	
	Тема Элементы народно-сценического танца		
19 занятие	«припадание» с поворотом,	1	
20 занятие	«елочка»	1	
21 занятие	«гармошка»	1	
22 занятие	«ковырялочка»		
	Тема Танцы		
23 занятие	Удм.хоровод «Родник»	1	
24 занятие	Удм.хоровод «Родник»	1	
Декабрь			
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	
	Тема Элементы хореографии		
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	
Январь			
	Элементы народно-сценического танца		
33 занятие	Экзерсис у станка: 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).		
Февраль			
	Тема Танцы		
41 занятие	«Цыганочка»	1	
42 занятие	«Цыганочка»	1	
43 занятие	«Цыганочка»	1	
44 занятие	«Цыганочка»	1	
	Тема Партерная гимнастика		
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	
Март			
	Тема Элементы танца модерн		
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	
	Тема Танцы		
55 занятие	«Летний дождь»	1	
56 занятие	«Летний дождь»	1	
Апрель			
57 занятие	«Летний дождь»	1	
58 занятие	«Летний дождь»	1	
59 занятие	Российский фестиваль детского творчества «Золотое небо на родине	1	

	Чайковского»		
	Тема Упражнения на развитие ритма, силовые упражнения		
60 занятие	построение группы квадратом	1	
61 занятие	бег лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, острый, пружинящий бег, бег с подъёмом пятки до ягодиц	1	
62 занятие	сужение и расширение круга	1	
63 занятие	комбинированные упражнения в стойках	1	
	Тема Партерная гимнастика, акробатика		
64 занятие	упражнения для развития гибкости	1	
Май			
65 занятие	упражнения для стоп;	1	
66 занятие	упражнения для развития растяжки;	1	
67 занятие	упражнения для развития растяжки	1	
	Тема Элементы хореографии		
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 (relevé)	1	
Июнь			
	Элементы народно-сценического танца		
73 занятие	Перестраивание: "улитка"	1	
74 занятие	<u>Экзерсис у станка:</u> 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	
	Тема Партерная гимнастика		
Август			
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 имя ребенка	Оценка уровня освоения программы по хореографии								
	Чувств о ритма		Музыкально ритмическа я координаци я		Импровизаци я	Двигательна я память	Выразительност ь движений	Сумм а балло в	Уровен 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.