

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куртамышского района
«Дом детства и юношества»

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДДО
« 28 » августа 2020 г.

/Колобова Т. И./



Танцевальный кружок «Лучики»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

художественной направленности
«Лучики»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Александровна,

Борчанинова
педагог
дополнительного
образования

Светлана

Куртамыш
2020

Рассмотрена на методическом совете МБУДО
Протокол № 1 от « » 20 г.
Руководитель МС _____

Рассмотрена на методическом совете МБУДО
Протокол № 1 от « » 20 г.
Руководитель МС _____

Рассмотрена на методическом совете МБУДО
Протокол № 1 от « » 20 г.
Руководитель МС _____

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/автора-составителя	Борчанинова Светлана Александровна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куртамышского района «Дом детства и юношества»
Наименование программы	Первые шаги в танце
Объединение	«Лучики»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	художественная
Образовательная область	искусство
Вид программы	авторская
Возраст учащихся	5-7лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	36 часов
Уровень освоения программы	общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала.
С какого года реализуется программа	2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

Раздел 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	1
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебно-тематические планы	5
1.5. Содержание программы	6

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы.....	10
2.2. Формы аттестации/контроля.....	11
2.3. Оценочные материалы.....	12
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список литературы и источников (для педагога и учащихся.....)	17

ПРИЛОЖЕНИЯ

Раздел 2.

Календарный учебный график
Тезаурус

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. 1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Первые шаги в танце» имеет художественную направленность и реализуется с 2020г.

Актуальность программы

Программа разработана с учётом основных требований к программам дополнительного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), составлена на основе нормативно – правовых документов, специальной литературы, современных научных исследований в области художественного воспитания, существующих инновационных методик в области технического моделирования Санитарно – эпидемиологических правил и нормативов к учреждениям дополнительного образования СанПиНа. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого обучающегося.

Отличительные особенности программы

закключаются в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, русский народный фольклор, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся 5-7 лет.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Объём программы

Рекомендуемое количество часов на освоение программы: максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, из них 7– теоретические занятия, 29– практические.

Особенности реализации программы

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в танцевальном коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение нескольких элементов из разделов программы (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий**:

- групповые, с индивидуальным подходом;
- дифференцированные;
- репетиционные.

Программа «Радуга» хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все бесконтактные, необходимые инструменты электронного обучения.

При необходимости процесс обучения может проходить удаленно с помощью Skyp, WhatsUp, переписки на странице «В Контакте», платформы Zoom.

В связи с использованием электронных программ, происходит значительное расширение информационного пространства для обучения и получения знаний.

В связи с этим, программой предусмотрены следующие **формы обучения и виды занятий**:

- мультимедийные лекции и мультимедийные презентации,
- электронное тестирование,
- метод телекоммуникационных проектов,
- компьютерные игры
- дистанционные технологии проектного обучения

Возможно обучение по программе детей с ОВЗ, если диагноз ребёнка позволяет заниматься танцами.

При необходимости программа может частично или полностью реализоваться в дистанционном режиме через сообщество #ВКонтакте, группа «Лучики».

Программа может быть реализована на базе образовательного учреждения с использованием сетевой формы работы

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному занятию (30 минут). Количество обучающихся по количеству детей в группе.

Для занятий допускаются обучающиеся, имеющие заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие

основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебно-воспитательного процесса

На каждом занятии педагог обязан четко сформулировать учебные цели и задачи, раскрыть пути их осуществления и добиваться от обучающихся их четкого выполнения. Большое значение на занятиях имеют принципы наглядности, доступности и последовательности в обучении.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Задачи:

Обучающие:

- обучать танцевальным движениям;
- формировать умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать ее танцевальными движениями; пластикой, выразительностью;
- формирование правильной постановки корпуса, рук, ног, головы.

Воспитывающие:

формирование у учащихся активность и самостоятельность, коммуникативные способности,

формирование общей культуры личности ребенка,

формирование способностей ориентироваться в современном обществе,

формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми;

создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;

привитие интереса дошкольников к хореографическому искусству.

Развивающие:

- творческие способности учащихся, музыкальный слух и чувство ритма;
- Умение ориентироваться в пространстве, воображение, фантазию.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

требования к внешнему виду на занятиях и во время выступлений;

- хореографические названия изученных элементов;
- элементы музыкальной грамоты;

Учащиеся будут уметь:

- чувствовать характер музыки;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- выполнять правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;

Учащиеся овладеют навыками:

- правильного поведения в зале, на сцене;
- владения корпусом во время исполнения движений;
- координации своих движений.

В программе предусмотрены вариативность подходов в преподавании курса, педагогу предоставляется право изменить содержание программы, перечень учебно – творческих заданий, вносить изменение в распределение часов на изучение отдельных тем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

1.3.Сводный учебно-тематический план

№	Базовая тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	<i>Вводное занятие.</i>	1	0,5	0,5
2.	<i>Ритмика</i>	10	2	8
3.	<i>Упражнения с предметами.</i>	5	1	4
4.	<i>Танцы, пляски, хороводы - фиксированные и свободные.</i>	7	1,5	5,5
5.	<i>Движения по диагонали.</i>	4	0,5	3,5
6.	<i>Танцевальные этюды.</i>	2	0,5	1,5
7.	<i>Партерная гимнастика</i>	3	0,5	2,5
8.	<i>Постановки, репетиции.</i>	2	0,5	1,5
9.	<i>Концертная деятельность.</i>	2	-	2
	Итого:	36	7	29

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Хореография – как гармоничное развитие личности.	1	0,5	0,5
2	Ритмика	10	2	8
2.1.	Вводный контроль.	1	0,25	0,8
2.2.	Разучивание стихов и считалок с ударением на сильную долю. Игры – потешки.	1	0,25	0,8
2.3.	Основные построения, перестроения, передвижения.	1	0,25	0,8
2.4.	Музыкально – ритмические упражнения: пружинка, прямой галоп, поскоки с ноги на ногу.	1	0,25	0,8
2.5.	Развитие двигательных навыков - исполнение несложных элементов народных плясок, хороводов, бальных танцев, составляющих основу современных детских композиций.	1	0,25	0,8
2.6.	Ориентировка в пространстве на координацию движений.	1	0,25	0,8
2.7.	Контрольный урок.	1	-	0,8

2.8.	Музыкально-подвижная игра: «Ворон». Использование элементов народных плясок и перестроений.	1	0,25	0,8
2.9.	Сюжетно – образные движения: имитация повадок животных и птиц.	1	0,25	0,8
10.	Контрольный урок.	1	-	0,8
3.	Упражнения с предметами.	5	1	4
3.1.	Упражнения с мячами.	1	0,25	0,8
3.2.	Упражнения с лентами.	1	0,25	0,8
3.3.	Упражнения со скакалками.	1	0,25	0,8
3.4.	Упражнения на фитбольных мячах.	1	0,25	0,8
3.5.	Контрольный урок.	1	-	0,8
4.	Танцы, пляски, хороводы.	7	1,5	5,5
4.1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	1	0,25	0,8
4.2.	Позиции рук	1	0,25	0,8
4.3.	Позиции ног	1	0,25	0,8
4.4.	Парная пляска.	1	0,25	0,8
4.5.	Круговая пляска.	1	0,25	0,8
4.6.	Закрепление пройденного материала. Отработка движений.	1	0,25	0,8
4.7.	Контрольный урок.	1	-	0,8
5.	Движения по диагонали.	4	0,5	3,5
5.1.	Прыжки на двух ногах.	1	0,16	0,8
5.2.	Прыжки на двух ногах «змейкой».	1	0,16	0,8
5.3.	Подскоки по диагонали.	1	0,16	0,8
5.4.	Контрольный урок.	1	-	0,8
6.	Танцевальные этюды.	2	0,5	1,5
6.1.	«Солнышко и Тучка»	1	0,25	0,75
6.2.	Сочини свой танец.	1	0,25	0,75
7.	Партерная гимнастика.	3	0,5	2,5
7.1	Упражнения для развития выворотности ног.	1	0,25	0,75

7.2.	Упражнения для развития гибкости тела.	1	0,25	0,75
7.3.	Контрольный урок.	1	-	0,75
8.	Постановки, репетиции	2	0,5	1,5
8.1.	Танец с колясками. Танец с обручами.	1	0,25	0,75
8.2.	Танец с радугами. Танец с тканью.	1	0,25	0,75
9.	Концертная деятельность.	2	-	2
	Всего:	36	7	29

1.5. Содержание программы

№	Раздел, тема	Содержание (теория и практика)	Образовательный результат
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	<i>Теория:</i> организационное занятие. Хореография – как гармоничное развитие личности. Техника безопасности.	<i>Будут знать:</i> правила поведения в зале, на сцене <i>Будут уметь:</i> выполнять поклон для начала и окончания занятия.
2.	Ритмика.	Развитие чувства, ритма и координации.	Обучение движению под музыкальное сопровождение.
2.1.	Вводный контроль.	<i>Теория:</i> хореография – как гармоничное развитие личности. <i>Практика:</i> вводный контроль.	<i>Будут знать:</i> правила поведения в зале, на сцене <i>Будут уметь:</i> выполнять поклон для начала и окончания занятия.
2.2.	Разучивание стихов и считалок с ударением на сильную долю. Игры – потешки.	<i>Теория:</i> сильная доля, тишина (пауза); окончание считалочки, игры или танцевального этюда. <i>Вводный контроль</i>	<i>Будут знать:</i> чувство метро – ритма музыкального произведения, сильной доли, тишины (паузу) и окончания считалочки, игры или танцевального этюда.
2.3.	Основные построения, перестроения, передвижения.	<i>Теория:</i> пространственные ориентировки. <i>Практика:</i> построение и перестроение в колонну по одному и по двое, построение в шеренгу; в круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале.	<i>Будут знать:</i> отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки. <i>Будут уметь:</i> выполнять различные танцевальные рисунки
2.4.	Музыкально ритмические упражнения.	<i>Теория:</i> основные движения (различные виды ходьбы, бега, поскоков, боковой галоп). <i>Практика:</i> ходьба в свободном направлении в ровном ритме, с координацией движений рук и	<i>Будут знать:</i> названия основных танцевальных движений. <i>Будут уметь:</i> выполнять легкий бег, на полу пальцах, с хлопками спереди и сзади,

		ног, на полу пальцах и на пятках, с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием колен.	шаг с подскоком, с высоким подниманием колена.
2.5.	Развитие двигательных навыков - исполнение несложных элементов народных плясок, хороводов, бальных танцев, составляющих основу современных детских композиций.	Теория: знакомство с элементами танца и простыми танцевальными движениями: шаги танцевальные с носка, простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Практика: разучивание плясок, хороводов.	Будут знать: названия танцевальных движений: Будут уметь: исполнять несложные элементы народных плясок, хороводов, бальных танцев.
2.6.	Ориентировка в пространстве на координацию движений.	Теория: пространственные ощущения. Практика: обучение ориентировки в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Будут знать: названия танцевальных движений. Будут уметь: выполнять простые движения во время ходьбы.
2.7.	Контрольный урок.	Теория: пространственные ощущения. Практика: обучение ориентировки в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Будут знать: различные направления движений. Будут уметь: ориентироваться в пространстве на координацию движений.
2.8-2.9.	Музыкально-подвижные игры: «Лиса и заяц», «Игра с бубнами». «Ворон»	Теория: знакомство с музыкально-подвижными играми «Лиса и заяц», «Игра с бубнами». Практика: обучение правилам муз игр.	Будут знать: содержания музыкальных игр. Будут уметь: выполнять образные движения, характерные для данных персонажей «Лиса и Заяц»: вкрадчивый, легкий бег Лисы и высокий, мягкий бег с остановками и кружением Зайца
2.10.	Контрольный урок.	Теория: выразительность. Имитация. Эмоциональная насыщенность. Практика: Работа над выразительностью имитационных движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа.	Будут знать: выразительность, эмоциональную насыщенность образа. Будут уметь: выполнять танцевальные движения, имитирующие повадки животных и птиц..
3.	Упражнения с предметами.	Упражнения с предметами полнее раскрывают характер, настроение музыки; являются ценным средством для развития выносливости, ловкости, быстроты, настойчивости.	Научить правильно держать предмет.
3.1.	Упражнения с мячами.	Теория: Наличие резинового мяча малого размера (диаметр 8-12см).	Будут знать способы удержания мяча, бросков и ловли.

		Практика: научить правильно держать мяч	<i>Будут уметь:</i> будут уметь правильно держать мяч.
3.2.	Упражнения с лентами.	Теория: наличие ленты, длиной 1,5 метра, прикрепленной к палочке. Практика: учить правильно держать ленту.	Будут знать: как правильно держать ленту. Будут уметь: выполнять упражнения с лентой: махи, круги, змейки, спирали.
3.3.	Упражнения со скакалкой.	Теория: наличие скакалки с ручками. Практика: обучение прыжкам на скакалке.	Будут знать: как правильно держать скакалку во время прыжков. Будут уметь: выполнять упражнения со скакалкой и разнообразные прыжки.
3.4.	Упражнения на фитбольных мячах.	Теория: наличие фитбольного мяча. Практика: умение держать равновесие на мяче.	Будут знать: как правильно держать равновесие на мяче. Будут уметь сидеть прямо на мяче и выполнять различные движения.
3.5.	Контрольный урок..	Теория: раскрытие характера, настроения музыки при выполнении упражнений с предметами. Практика: умение правильно держать предмет.	Будут знать: как правильно держать равновесие на мяче, предметы для упражнений. Будут уметь сидеть прямо на мяче; выполнять различные движения с предметами.
4.	Танцы, пляски, хороводы – зафиксированные и свободные (зафиксированные – авторская композиция движений; свободные – дети придумывают сами).	Знакомство с элементами народного танца, пляски, фольклера.	Исполнять танцевальные упражнения, изучать плясовые элементы; соответствующие движениям различных персонажей.
4.1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций рук.	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции рук.
4.2.	Постановка рук.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций рук.	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции рук.
4.3.	Постановка ног.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции ног.

		ног.	
4.4.	Парная пляска.	Пляска с региональными особенностями. Практика: танцевальные движения, присущие народам Урала	Будут знать: танцевальные движения, присущие народам Урала. Будут уметь: общаться в парах во время танца.
4.5.	Круговая пляска.	Теория: передача задорного, энергичного, плясового характера музыки в движениях. Практика: использовать элементы русского народного танца.	Будут знать: элементы русского народного танца. Будут уметь: ходить простым хороводным и дробным шагом по кругу и в кружении.
4.6.	Закрепление пройденного материала.	Теория: закрепление представления о музыке и танцевальных движениях. Практика: отработка движений, проученных ранее.	Будут знать: представления о музыке и танцевальных движениях. Будут уметь: выполнять движения, проученные ранее.
4.7.	Контрольный урок.	Теория: предложение детям самостоятельно выполнить разученные движения. Практика: учить применению их в повседневной жизни (под аккомпанемент детских музыкальных инструментов, пение).	Будут знать: танцевальные движения Будут уметь: выполнять самостоятельно разученные движения и применять их в повседневной жизни.
5.	Движения по диагонали.	Знакомство с направлениями в танцевальном зале.	Выполнение различных движений по диагонали.
5.1	Прыжки на двух ногах.	Теория: разучивание прыжков на двух ногах. Практика: развитие прыгучести	Будут знать: правила выполнения прыжка на двух ногах. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
5.2	Прыжки на двух ногах «змейкой»	Теория: разучивание прыжков на двух ногах. Практика: развитие прыгучести	Будут знать: правила выполнения прыжка на двух ногах. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
5.3.	Подскоки вперед по диагонали.	Теория: проучивание подскоков вперед по диагонали. Практика: ориентировка в пространстве.	Будут знать: правильное выполнение подскоков. Будут уметь: правильно выполнять подскоки вперед по диагонали.
5.4.	Контрольный урок.	Теория: проучить галоп по диагонали. Практика: придать галопу динамичный и стремительный характер.	Будут знать: правила выполнения галопа. Будут уметь: правильно выполнять галоп вперед, придав ему динамичность.
6.	Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды, развитие танцевальности,	Развивать творческие способности детей.

		эмоциональности и творческих способностей обучающихся.	
6.1.	«Солнышко и Тучка»	Теория: проучивание этюда «Солнышко и Тучка» Практика: построение этюда на контрастных образах: веселое Солнышко и хмурая Тучка и на контрастных движениях: подъем на полу пальцы и опускание в полуприседание.	Будут знать: построение этюдов на контрастных образах. Будут уметь: эмоционально, ярко передавать образ Тучки и образ Солнышка. Лукавое Солнышко и хмурой, недовольной Тучки.
6.2.	Сочини свой танец.	Теория: сочини свой танец Практика: самостоятельное сочинение танца, из ранее разученных движений.	Будут знать: как самостоятельно сочинить танец. Будут уметь: выполнять ранее разученные движения.
7.	Партерная гимнастика.	Партерная гимнастика это упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.	Выполнять упражнения для развития выворотности ног, для развития гибкости в суставах.
7.1	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности коленного сустава.	Теория: упражнения для развития выворотности ног. Практика: развитие природной выворотности ног, дающей впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.	Будут знать: упражнения для развития выворотности ног. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.
7.2.	Упражнения для развития гибкости тела.	Теория: упражнения для развития гибкости тела. Практика: обучение гибкости тела, как - показатель пластичности тела исполнителя, придающий танцу выразительность и способствующий созданию сценического образа.	Будут знать: упражнения для развития гибкости тела. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.
7.3.	Контрольный урок.	Теория: упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах. Практика: обучение гибкости тела, как - показатель пластичности тела исполнителя,	Будут знать: упражнения для развития гибкости тела. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.

		придающий танцу выразительность и способствующий созданию сценического образа.	
8.	Постановки, репетиции	Выбор постановки танцевального номера имеет большое соответственное значение, так как танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Уметь работать над: синхронностью в исполнении движений, техникой танца, четкостью танцевальных рисунков, построений и перестроений, выразительностью и эмоциональностью исполнения.
8.1.	Танец с колясками. Танец с обручами.	Теория: «Танец с колясками», «Танец с обручами» Практика: проучивание детских танцев для выступлений.	Будут знать: «Танец с колясками», «Танец с обручами» Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танцы.
8.2.	Танец с радугами. Танец с тканью.	Теория: «Танец с радугами», «Танец с тканью» Практика: проучивание детских танцев для выступлений.	Будут знать: _ «Танец с радугами», «Танец с тканью» Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танцы.
9.	Концертная деятельность.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танец.
9.1.	Выступления.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально
9.2.	Итоговый контроль. Показательное выступление.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, на сцене Дома детства и юношества.
Материально-техническое обеспечение: ноутбук, колонки, коврики для занятий, танцевальная форма, атрибуты: платочки, шарфы, ткань, ленты, искусственные цветы, обручи, мячи, фитболы, зонтики и др.

CD диски с записями муз. произведений и «флеш-носителях», ноутбук: аудио файлы для музыкального оформления занятий.

2.2. Формы аттестации/контроля

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения вводного, текущего и итогового контроля, по результатам которого осуществляется мониторинг учебно-воспитательного процесса, индивидуального развития:

Первичная диагностика (сентябрь),

Промежуточная диагностика (декабрь),

Итоговая диагностика (апрель — май).

2.3. Оценочные материалы и диагностика

При оценке уровня освоения программы используются диагностические методики, которые включают в себя:

1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству
3. Тест на определение двигательной активности детей.
4. Критерии и показатели эстетической воспитанности.

Наименование темы	Оценочные материалы
Введение	
Ритмика. Развитие чувства ритма. Виды перестроений	Опрос. Выполнение
Упражнения с предметами	Показательное выступление.
Партерная гимнастика, упражнения на развитие гибкости, растяжки.	Показ(выполнение)
Фиксированные танцы	Показ (выполнение)
Отчетное выступление	Показательное выступление.

2.4. Методические материалы

Специфика обучения ритмике, танцам для детей - связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Учащимся необходимо осмысливать указания педагога, запоминать предложенные комплексы, обрабатывать различные движения.

Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки, умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения необходимо использовать **принцип наглядности**.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Для того чтобы облегчить обучающимся усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение учащихся на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия учащихся и педагога), разминка и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – выполнение базовых комплексов упражнений, постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования правильной осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, комплексы упражнений на растяжку. Они направлены на то, чтобы провести в медленном темпе растяжку всех основных групп мышц, снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус обучающихся.

В курсе обучения применяются традиционные методы обучения: **использования слова, наглядного восприятия и практические методы**.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание комплексов упражнений, объясняются элементарные основы физической культуры, описывается техника движений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ

беседа

обсуждение,

объяснение,

словесное сопровождение движений и т.д.

наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ)

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, иллюстраций, видеоматериал, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство. Всё это способствует воспитанию зрительной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Этот **метод целостного освоения упражнений**. Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения, наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ) и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными **приёмами педагогического воздействия** на учащихся:

- **комментирования**
- **инструктирования**
- **корректирования.**

В ходе реализации программы, учащиеся усвоят основные названия движений и научатся пользоваться ими на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер.

Одним из самых важных моментов занятий является эмоциональный настрой. Поэтому, начиная с самых первых занятий, важно сделать на этом акцент.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным.

2.5. Список литературы и источников:

Литература для педагога:

1. Васильева Т. К. Секрет танца- С.-П.: Диамант, 2007
2. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976
3. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
4. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
5. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
6. Руднева С.Д. Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение - М, 1972

Литература для детей:

1. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
5. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.

Интернет-ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru/

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru/
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	http://www.kidsworld.ru
<u>Великие танцоры</u>	http://balletomania.ru/
<u>Все о хореографии</u>	http://diarydance.com/
<u>Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы</u>	http://www.horeograf.com/
<u>Балетная и танцевальная музыка</u>	http://balletmusic.ru/

Сообщество в социальной сети vk.com:

<https://vk.com/club194267582> «Лучики»

Приложение

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год 36 часов	
Всего часов по программе	теория	практика
	7	29
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2020г.	
1 полугодие	1.09. -31.12.2020	
Промежуточная аттестация	Декабрь	
2 полугодие	09.01. -25.05.2021	
Итоговая аттестация	Май	

№		Раздел, тема	Содержание (теория и практика)	Образовательный результат
06.09.	1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	<i>Теория:</i> организационное занятие. Хореография – как гармоничное развитие личности.	<i>Будут знать:</i> правила поведения в зале, на сцене <i>Будут уметь:</i>

			Техника безопасности.	выполнять поклон для начала и окончания занятия.
13.09.	2.	Ритмика.	Развитие чувства, ритма и координации.	Обучение движению под музыкальное сопровождение.
20.09.	2.1.	Вводный контроль.	Теория: хореография – как гармоничное развитие личности. Практика: вводный контроль.	<i>Будут знать:</i> правила поведения в зале, на сцене <i>Будут уметь:</i> выполнять поклон для начала и окончания занятия.
27.09.	2.2.	Разучивание стихов и считалок с ударением на сильную долю. Игры – потешки.	Теория: сильная доля, тишина (пауза); окончание считалочки, игры или танцевального этюда. Вводный контроль	Будут знать: чувство метро – ритма музыкального произведения, сильной доли, тишины (паузу) и окончания считалочки, игры или танцевального этюда.
4.10.	2.3.	Основные построения, перестроения, передвижения.	Теория: пространственные ориентировки. Практика: построение и перестроение в колонну по одному и по двое, построение в шеренгу; в круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале.	Будут знать: отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки. <i>Будут уметь:</i> выполнять различные танцевальные рисунки
11.10.	2.4.	Музыкально ритмические упражнения.	Теория: основные движения (различные виды ходьбы, бега, поскоков, боковой галоп). Практика: ходьба в свободном направлении в ровном ритме, с координацией движений рук и ног, на полу пальцах и на пятках, с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием колен.	Будут знать: названия основных танцевальных движений. Будут уметь: выполнять легкий бег, на полу пальцах, с хлопками спереди и сзади, шаг с подскоком, с высоким подниманием колена.
18.10.	2.5.	Развитие двигательных навыков - исполнение несложных элементов народных плясок, хороводов, бальных танцев, составляющих основу современных детских композиций.	Теория: знакомство с элементами танца и простыми танцевальными движениями: шаги танцевальные с носка, простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Практика: разучивание плясок, хороводов.	Будут знать: названия танцевальных движений: Будут уметь: исполнять несложные элементы народных плясок, хороводов, бальных танцев.
25.10.	2.6.	Ориентировка в пространстве на координацию движений.	Теория: пространственные ощущения. Практика: обучение ориентировки в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Будут знать: названия танцевальных движений. Будут уметь: выполнять простые движения во время ходьбы.

1.11.	2.7.	Контрольный урок.	Теория: пространственные ощущения. Практика: обучение ориентировки в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Будут знать: различные направления движений. Будут уметь: ориентироваться в пространстве на координацию движений.
8.11. 15.11.	2.8. 2.9.	Музыкально-подвижные игры: «Лиса и заяц», «Игра с бубнами», Ворон»	Теория: знакомство с музыкально-подвижными играми «Лиса и заяц», «Игра с бубнами». Практика: обучение правилам муз игр.	Будут знать: содержания музыкальных игр. Будут уметь: выполнять образные движения, характерные для данных персонажей «Лиса и Заяц»: вкрадчивый, легкий бег Лисы и высокий, мягкий бег с остановками и кружением Зайца
22.11.	2.10.	Контрольный урок.	Теория: выразительность. Имитация. Эмоциональная насыщенность. Практика: Работа над выразительностью имитационных движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа.	Будут знать: выразительность, эмоциональную насыщенность образа. Будут уметь: выполнять танцевальные движения, имитирующие повадки животных и птиц..
	3.	Упражнения с предметами.	Упражнения с предметами полнее раскрывают характер, настроение музыки; являются ценным средством для развития выносливости, ловкости, быстроты, настойчивости.	Научить правильно держать предмет.
29.11.	3.1.	Упражнения с мячами.	Теория: Наличие резинового мяча малого размера (диаметр 8-12см). Практика: научить правильно держать мяч	Будут знать способы удержания мяча, бросков и ловли. <i>Будут уметь:</i> будут уметь правильно держать мяч.
6.12.	3.2.	Упражнения с лентами.	Теория: наличие ленты, длиной 1,5 метра, прикрепленной к палочке. Практика: учить правильно держать ленту.	Будут знать: как правильно держать ленту. Будут уметь: выполнять упражнения с лентой: махи, круги, змейки, спирали.
13.12.	3.3.	Упражнения со скакалкой.	Теория: наличие скакалки с ручками. Практика: обучение прыжкам на скакалке.	Будут знать: как правильно держать скакалку во время прыжков. Будут уметь: выполнять упражнения со скакалкой и разнообразные прыжки.
20.12.	3.4.	Упражнения на футбольных мячах.	Теория: наличие футбольного мяча. Практика: умение держать равновесие на мяче.	Будут знать: как правильно держать равновесие на мяче. Будут уметь сидеть прямо

				на мяче и выполнять различные движения.
27.12.	3.5.	Контрольный урок..	Теория: раскрытие характера, настроения музыки при выполнении упражнений с предметами. Практика: умение правильно держать предмет.	Будут знать: как правильно держать равновесие на мяче, предметы для упражнений. Будут уметь сидеть прямо на мяче; выполнять различные движения с предметами.
	4.	Танцы, пляски, хороводы – зафиксированные и свободные (зафиксированные – авторская композиция движений; свободные – дети придумывают сами).	Знакомство с элементами народного танца, пляски, фольклера.	Исполнять танцевальные упражнения, изучать плясовые элементы; соответствующие движениям различных персонажей.
17.01.	4.1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций рук.	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции рук.
24.01.	4.2.	Постановка рук.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций рук.	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции рук.
27.01.	4.3.	Постановка ног.	Теория: развитие элементарных навыков координации хореографических движений. Практика: разучивание позиций ног.	Будут знать: постановку корпуса, рук, ног, головы. Будут уметь: выполнять позиции ног.
31.01.	4.4.	Парная пляска.	Пляска с региональными особенностями. Практика: танцевальные движения, присущие народам Урала	Будут знать: танцевальные движения, присущие народам Урала. Будут уметь: общаться в парах во время танца.
7.02.	4.5.	Круговая пляска.	Теория: передача задорного, энергичного, плясового характера музыки в движениях. Практика: использовать элементы русского народного танца.	Будут знать: элементы русского народного танца. Будут уметь: ходить простым хороводным и дробным шагом по кругу и в кружении.
14.02.	4.6.	Закрепление пройденного материала.	Теория: закрепление представления о музыке и танцевальных движениях.	Будут знать: представления о музыке и танцевальных движениях.

			Практика: отработка движений, проученных ранее.	Будут уметь: выполнять движения, проученные ранее.
21.02.	4.7.	Контрольный урок.	Теория: предложение детям самостоятельно выполнить разученные движения. Практика: учить применению их в повседневной жизни (под аккомпанемент детских музыкальных инструментов, пение).	Будут знать: танцевальные движения Будут уметь: выполнять самостоятельно разученные движения и применять их в повседневной жизни.
	5.	Движения по диагонали.	Знакомство с направлениями в танцевальном зале.	Выполнение различных движений по диагонали.
28.02.	5.1.	Прыжки на двух ногах.	Теория: разучивание прыжков на двух ногах. Практика: развитие прыгучести	Будут знать: правила выполнения прыжка на двух ногах. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
7.03..	5.2.	Прыжки на двух ногах «змейкой»	Теория: разучивание прыжков на двух ногах. Практика: развитие прыгучести	Будут знать: правила выполнения прыжка на двух ногах. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
14.03.	5.3.	Подскоки вперед по диагонали.	Теория: проучивание подскоков вперед по диагонали. Практика: ориентировка в пространстве.	Будут знать: правильное выполнение подскоков. Будут уметь: правильно выполнять подскоки вперед по диагонали.
21.03.	5.4.	Контрольный урок.	Теория: проучить галоп по диагонали. Практика: придать галопу динамичный и стремительный характер.	Будут знать: правила выполнения галопа. Будут уметь: правильно выполнять галоп вперед, придав ему динамичность.
	6.	Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды, развитие танцевальности, эмоциональности и творческих способностей обучающихся.	Развивать творческие способности детей.
28.03.	6.1.	«Солнышко и Тучка»	Теория: проучивание этюда «Солнышко и Тучка» Практика: построение этюда на контрастных образах: веселое Солнышко и хмурая Тучка и на контрастных движениях: подъем на полу пальцы и опускание в полуприседание.	Будут знать: построение этюдов на контрастных образах. Будут уметь: эмоционально, ярко передавать образ Тучки и образ Солнышка. Лукавое Солнышко и хмурой, недовольной Тучки.
4.04.	6.2.	Сочини свой танец.	Теория: сочини свой танец Практика: самостоятельное сочинение танца, из ранее разученных движений.	Будут знать: как самостоятельно сочинить танец. Будут уметь: выполнять ранее разученные

				движения.
	7.	Партерная гимнастика.	Партерная гимнастика это упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.	Выполнять упражнения для развития выворотности ног, для развития гибкости в суставах.
11.04.	7.1.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности коленного сустава.	Теория: упражнения для развития выворотности ног. Практика: развитие природной выворотности ног, дающей впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.	Будут знать: упражнения для развития выворотности ног. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.
18.04.	7.2.	Упражнения для развития гибкости тела.	Теория: упражнения для развития гибкости тела. Практика: обучение гибкости тела, как - показатель пластичности тела исполнителя, придающий танцу выразительность и способствующий созданию сценического образа.	Будут знать: упражнения для развития гибкости тела. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.
25.04.	7.3.	Контрольный урок.	Теория: упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах. Практика: обучение гибкости тела, как - показатель пластичности тела исполнителя, придающий танцу выразительность и способствующий созданию сценического образа.	Будут знать: упражнения для развития гибкости тела. Будут уметь: выполнять комплекс упражнений на полу.
	8.	Постановки, репетиции	Выбор постановки танцевального номера- имеет большое соответственное значение, так как танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Уметь работать над: синхронностью в исполнении движений, техникой танца, четкостью танцевальных рисунков, построений и перестроений, выразительностью и эмоциональностью исполнения.
2.05.	8.1.	Танец с колясками. Танец с обручами.	Теория: «Танец с колясками», «Танец с обручами» Практика: проучивание детских	Будут знать: «Танец с колясками», «Танец с обручами»

			танцев для выступлений.	Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танцы.
9.05.	8.2.	Танец с радугами. Танец с тканью.	Теория: «Танец с радугами», «Танец с тканью» Практика: проучивание детских танцев для выступлений.	Будут знать: _ «Танец с радугами», «Танец с тканью» Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танцы.
	9.	Концертная деятельность.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально грамотно исполнять танец.
16.05.	9.1.	Выступления.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально
23.05.		Итоговый контроль. Показательное выступление.	Теория: танцевальный номер. Практика: танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.	Будут знать: танцевальный номер; его сюжет, манеру исполнения, музыкальное произведение. Будут уметь: красиво и музыкально

Краткий словарь специальных терминов

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижать к полу.

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижать к полу.

Для старшего возраста

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45°.

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Вперед – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»)

Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой левой руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротники» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плеть» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

«Крестик» - руки соединены накрест.

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полу приседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент

«припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полу-пальцах (образ куклы, балерины и т. д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360°.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжком (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасывается вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревоочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед. На «два» - все повторяется как на месте, так и с продвижением вперед.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенные в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук - «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг к другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

«Тарелочки» - младший возраст - «отряхни ладошки», старший возраст ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону – вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Построения

Колонна – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

Поклон

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение «узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашионка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямится, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга - шеренги меняются местами.

«Играть с платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не 8-ми тактов.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг.) Левая рука – произвольно.

Встать на колено – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Выставление ноги на пятку или на носок

Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется вперёд, наискосок (по диагонали) или в сторону.

Прыжки с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд

Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперёд (колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад). Затем вперёд выносится левая нога и т. д.