ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 41C1C58800E8881D0AF603E787305130
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ПЛАНЕТА" Г. ТОМСКА
Действителен: с 06.05.2022 до 30.07.2023

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПЛАНЕТА» Г. ТОМСКА

Принято на методическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ ДО ДДТ «Планета»
_____ Шереметьева И.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«ПЕРВЫЕ ШАГИ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ»

Детского образовательного объединения
«Студия современного танца «Версия»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок обучения: 2 года

Авторы-составители:
Александрова Кристина Денисовна,
Гурова Татьяна Александровна,
педагоги дополнительного образования

г. Томск, 2022

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 4

1.1. Пояснительная записка 4

1.2. Цель и задачи программы 7

1.3. Содержание программы 7

1.4. Предполагаемые результаты освоения программы 14

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 15

2.1. Календарный учебный график 15

2.2. Условия реализации программы 16

2.3. Мониторинг реализации образовательной программы 17

2.4. Методическое обеспечение образовательной программы 18

3.Список литературы 20

Приложения 21

Информационная карта программы

– ДООП «Первые шаги в современном танце»;
– направленность: художественная;
– вид программы: модифицированная;
– возраст обучающихся 5-7 лет;
– срок обучения: 2 года;
– особенности состава обучающихся: неоднородный (смешанный); постоянный; с участием обучающихся с ОВЗ;
– форма обучения очная;
– уровень усвоения: стартовый.

Нормативная база

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 14.07.2022 г.).
– Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 20.06.2022 г.).
– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. от 30.09.2020 г.).
– Приказ Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
– Национальные проекты направления «Образование», «Культура» (01.01.2019 — 31. 12. 2024 г.). (Утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и нац. проектам от 24.12.2018 г. протокол № 16).
– Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда».
– Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».
– Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
– Устав и иные локальные нормативные акты МБОУ ДО ДДТ «Планета».

Все вышеуказанные нормативные документы используются с их последующими дополнениями и изменениями.

Методика данной программы опирается на профессиональное хореографическое образование, а также на результаты многолетнего изучения разных направлений

хореографического искусства. Программа составлена с учётом системы классического танца А. Я. Вагановой, а также программы дополнительного образования по теме «Движения и фантазия» Андриановой Г.В.; Матяшина А.А. «Путешествие в страну «Хореография»; «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. Васильевой М.А.; программы «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И., - программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка

1. **Актуальность** программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через занятия хореографией. Занятия позволяют раскрыть их индивидуальные творческие способности, привить навыки концертных выступлений, способствуют положительной самооценке. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. К тому же, дети, занимающиеся основами хореографии, владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает в социальной адаптации детей.

2. **Направленность программы-**художественная.
3. **Уровень программы-**стартовый.
4. **Новизна** данной программы заключается в организации учебного процесса, в основе которого заложен игровой метод. Каждое занятие одновременно охватывает темы разных разделов, не нарушая систему знаний.
5. **Целевая педагогическая аудитория-** педагоги, учителя.
6. **Отличительные особенности** данной программы в том, она является подготовительной для базовой программы «Современный танец» и адаптирована для детей старшего дошкольного возраста.

Учитывая возрастные особенности и способности обучающихся, на каждом году обучения свой уровень – «от простого – к сложному».

Основной акцент в программе сделан на классическую и современную хореографию. Занятия хореографией вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Одной из особенностей программы является включение разделов:

- Классический танец и партерная гимнастика;
- Музыкально-ритмические занятия.

7. **Адресат программы-** дети дошкольного возраста 5-7лет.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к

музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Дети 5-6 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относятся к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

Ребенок в этом возрасте может с легкостью сравнивать, абстрагироваться, устанавливать причинно-следственные связи. Занятия танцами способствуют формированию осанки, культуры движений, мимики. Развитие музыкального вкуса повышает уверенность ребёнка в себе.

Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка. Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие обучающихся.

8. Особенности набора детей

Занятия проводятся в одновозрастных группах.

Зачисление в группы происходит автоматически, с первого года обучения. Специальный отбор в коллектив не проводится, принимаются все желающие, т. к. основное предназначение программы состоит в общем развитии ребенка.

При открытии нескольких групп необходимо стремиться к комплектованию групп одного уровня подготовленности…

В группы второго года принимаются дети, завершившие обучение по программе первого года обучения, а также имеющие достаточный уровень подготовки в области хореографии определяемый по результатам входного тестирования для второго года обучения.

9. Объем программы, срок освоения- – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **324ч.**

10. Режим занятий

1 год обучения- всего 144 часа, в расчёте 1 группа – 15 человек, 4 часа в неделю.

2 год обучения-всего 180 часов, в расчете 1 группа-15 человек, 4 часа в неделю и 1 час дополнительно

11. Формы реализации образовательной программы – традиционная с использованием сетевого взаимодействия.

Возможной формой реализации данной программы является **обучение с применением дистанционных технологий** в периоды невозможности посещения занятий обучающимися по различным причинам (неблагоприятные погодные условия, отсутствие электроэнергии, воды, тепла, пропуски по болезни, карантин и т.д.).

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст.16.п.1 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Дистанционная форма обучения при необходимости может реализовываться комплексно с традиционной и другими, предусмотренными законом РФ «Об образовании» формами его получения.

Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, может предусматривать значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий: методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны Учреждения, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

Для осуществления данной формы работы используются электронные (цифровые) образовательные ресурсы обучения в качестве дополнения к имеющемуся печатному УМК для самостоятельной и практической работы обучающегося.

В качестве платформы для размещения учебных и информационных материалов, а также учебной коммуникации, педагоги ДДТ «Планета» используют платформы Google Classroom, Google Forms, приложения Zoom, Kahoot!, которые являются проверенными, надежными и безопасными при соблюдении правил их использования. Также педагоги могут использовать мессенджеры WhatsApp и Skype. Заниматься можно как на компьютере, ноутбуке, так и на планшете, смартфоне и т.д. Необходимое условие – подключение к сети Интернет и наличие необходимых приложений на устройстве.

В дистанционном обучении выделяют следующие формы представления знаний:

– асинхронное занятие представляет собой подготовку и отправку педагогом заданий, учебных материалов для самостоятельной работы обучающихся. Допускается присылать ссылки на проверенные образовательные каналы или прикреплять разработанные методические пособия по выполнению заданий;

– синхронное занятие или модель распределенной аудитории предполагает, что обучение происходит удаленно от преподавателя, но одновременно с применением технологий видеоконференций.

Занятия, реализуемые с использованием ДОТ, и, требующие обязательного синхронного и асинхронного участия обучающихся и педагогических работников, относятся к тарификационным часам педагога, т.е. входят в объем реализации программы и отмечаются в журнале учета посещаемости. Все занятия, выпавшие на дистанционную форму обучения соответствуют календарно-тематическому планированию и реализуют данную программу.

Оценка результатов деятельности обучающихся при дистанционном обучении проводится в форме текущего контроля. Текущий контроль осуществляется с целью получения необходимой информации о степени и качестве освоения обучающимися учебного материала. Присутствие обучающихся на занятиях, полученные задания и их выполнение фиксируется с помощью электронных ресурсов, сети Интернет и в журнале учета посещаемости.

В результате применения дистанционных форм обучения, создания комфортных условий для проведения занятий и получения знаний активизируется самостоятельная деятельность обучающихся. За счет разнообразия в общении отношения в рамках «педагог – обучающийся» становятся более гармоничными, психологическая среда – комфортной.

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуальные;
- репетиционные (постановочные).

Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца; просмотр видеоматериалов, изучение этнографических материалов (костюм, образ жизни, обычаи).

На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых импровизаций).

Групповые занятия включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой.

Индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки сложных хореографических элементов, отработки сольных моментов, а также для работы с отстающими детьми. Репетиционные (постановочные) часы необходимы для осуществления постановочной работы со всем коллективом и участия в различных концертах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – приобщение детей к танцевальному искусству, способствование эстетическому и нравственному воспитанию, выявлению и раскрытию творческих способностей детей.

Задачи:

Обучающие - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, модерн-джаз танца, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

Развивающие – развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развивать интерес к танцевальному искусству;

Воспитывающие – воспитать эстетически – нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах.

1.3. Содержание программы

Учебный план

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

1 и 2 год обучения:

Раздел I. ТАНЕЦ И ГИМНАСТИКА

№	Темы программы	Количество часов в год	
		1 год	2 год
1	Основы классического танца.	32	32
2	Основы партерной гимнастики	32	32
3	**Творческая деятельность** Репетиционно-постановочная работа	-	18
4	**Организационно-воспитательная работа**	5	5
5	**Педагогический мониторинг. Диагностика**	3	3
	Итого:	**72**	**90**

Раздел II. МУЗЫКА И РИТМИКА

№	Темы программы	Количество часов в год	
		1 год	2 год
1	Музыкально-ритмическая деятельность	32	32
2	Танцевальные игры	32	32
3	**Творческая деятельность** Репетиционно-постановочная работа	-	18
4	**Организационно-воспитательная работа**	5	5
5	**Педагогический мониторинг. Диагностика**	3	3
	Итого:	**72**	**90**

Содержание учебного (тематического) плана

Первый год обучения:

Цель: Приобщение детей к искусству танца, формирование музыкального, художественного вкуса. Развитие творческих способностей детей, обучение основам хореографии.

Задачи:

- Изучить основы хореографии
- Изучить основы партерной гимнастики
- Освоить основы музыкально-ритмической деятельности
- Ознакомить с терминологией
- Развить природные способности ребенка (координацию, пластичность, чувство ритма и т.д.)
- Развить способности к вниманию, осмысленному отношению к танцу как к художественному произведению.
- Сформировать навыки доброжелательного отношения к партнеру и умению работать в паре и группе.

Раздел I. ТАНЕЦ И ГИМНАСТИКА
1 год обучения

№ п\п	Темы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Подготовительная часть	2	1	1	Опрос. Пед. наблюдение
1	**Основы классического танца**	**32**	**6**	**26**	
	Упражнения классического танца у станка.	14	3	11	Творческая работа, пед. наблюдение
	Партерный экзерсис	10	2	8	Творческая работа, пед. наблюдение
	Allegro (прыжки)	8	1	7	Соревнование, пед. наблюдение
2	**Основы партерной гимнастики**	**32**	**4**	**28**	
	Партерная гимнастика.	14	2	12	Творческая работа, пед. наблюдение
	Упражнения на развитие тела: партерный экзерсис	10	1	9	Соревнование, пед. наблюдение
	Упражнения на гибкость	8	1	7	Соревнование, пед. наблюдение
3	**Организационно-воспитательная работа**	**3**	**-**	**3**	Пед. наблюдение
4	**Пед. мониторинг. Диагностика**	**3**	**-**	**3**	Опросы, тесты, викторины. Пед. наблюдение
	Итого:	**72**	**11**	**61**	

Раздел II. МУЗЫКА И РИТМИКА

№ п\п	Разделы/Темы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Подготовительная часть	2	1	1	Опрос. Пед. наблюдение

1	**Музыкально-ритмическая деятельность**	**32**	**6**	**26**	
	Определение характера музыки, передача в движении	8	2	6	Опрос, викторины
	Танцевальные элементы.	24	4	20	Пед. наблюдение
2	**Танцевальные игры**	**32**	**5**	**27**	
	Ориентация в пространстве.	14	3	11	Самос. работа, Пед. наблюдение
	Образные упражнения.	18	2	16	Соревнование, пед. наблюдение
3	**Организационно-воспитательная работа**	**3**	**-**	**3**	Пед. наблюдение
4	**Пед. мониторинг**	**3**	**-**	**3**	Опросы, тесты, викторины. Пед. наблюдение
	Итого:	**72**	**12**	**60**	

Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения:

Раздел I. ТАНЕЦ И ГИМНАСТИКА

Вводное занятие. (2 ч.)

Объяснение целей и задач, ознакомление с предстоящими занятиями.

Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальных ситуациях.

1. Основы классического танца (32 ч.)

Тема 1.1. Упражнения классического танца у станка

Теория: Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Основные понятия у станка, demi plie из I и II позиции, battement tendu из I и II позиции, battement tendu jete из I позиции, rond de jamb par terre ¼ круга en dedans en dehors, pase par terre.

Практика: Выполнение практических заданий классической хореографии у станка.

Тема 1.2. Партерный экзерсис

Теория: Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Поклон enface, постановка корпуса, позиции рук и ног, напряжение и релаксация всех мышц, позы в классическом танце.

Практика:

Упражнение на середине зала: Port de bras подготовительное, releve на полу пальцах в I и II позициях, port de bras I.

Тема 1.3. Allegro (прыжки)

Теория: Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Практика: Выполнение практических заданий: Temps sauté по I позиции, temps sauté по II позиции.

2. Партерная гимнастика (32 ч.)

Тема 2.1. Партерная гимнастика

Теория: Основы образно-игровой партерной гимнастики. Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Практика:

Подготовительная часть:

Упражнения на внимание, строевые упражнения, специальные упражнения стоя, упражнения на расслабление.

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала.

Тема 2.2. Упражнения для развития тела:

Теория: Основы образно-игровой партерной гимнастики. Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Практика:

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела:

Упражнения на развитие эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава. Упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, на развитие гибкости позвоночника. Упражнения на развитие гибкости суставов: для тазобедренного сустава и мышц бедра, на развитие гибкости коленных суставов, для голеностопного сустава, мышц голени и стопы. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения на коррекцию осанки.

Партерный экзерсис:

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава; для развития гибкости плечевого и поясного суставов; на укрепление мышц брюшного пресса, для улучшения гибкости позвоночника, для тазобедренного сустава и мышц бедра, на развитие гибкости коленных суставов, для голеностопного сустава, мышц голени и стопы, для развития выворотности ног и танцевального шага, на коррекцию осанки.

Тема 2.3. Упражнения на гибкость:

Теория: Основы образно-игровой партерной гимнастики. Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Практика: Наклоны ноги вместе, в стороны, шпагаты, мост из положения стоя.

3. Организационно-воспитательная работа. (3 ч.)

Теория: Проведение бесед, собраний.

Практика: Проведение мероприятий воспитательного и развивающего характера. Организация досуга. Посещение конкурсов, фестивалей, выставок, спектаклей и т.п. Проведение родительских собраний, праздничных мероприятий в ДОО и т.п.

4. Педагогический мониторинг. Диагностика (3 ч.).

Практика: Подведение итогов за год. Класс-концерты. Выступления на праздниках и перед родителями.

Педагогический мониторинг.

Раздел II. МУЗЫКА И РИТМИКА

Вводное занятие. (2 ч.)

Объяснение целей и задач, ознакомление с предстоящими занятиями.

Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальных ситуациях.

1. Музыкально-ритмическая деятельность (32 ч.).

Тема 1.1. Определение характера музыки и передача в движении

Теория: Знакомство с азбукой ритмики. Основы музыкально-ритмического движения. Ввод через ритмику в танец.

Практика: Определение характера музыки и передача в движении: характер и темп в музыке, жанры музыки; согласование движений с музыкальной композицией.

Тема 1.2. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Танцевальные элементы: Танцевальные шаги, марш и подскоки, прыжки, этюды.

2. Танцевальные игры (32 ч.)

Тема 2.1. Ориентация в пространстве

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры.

Практика: Ориентация в пространстве: Повороты, танцевальные элементы в парах, движения по кругу, построения в различные рисунки.

Игры с музыкально-речевым сопровождением: «Ищи», «Тихие ворота», «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Фото-обложка».

Тема 2.2. Образные упражнения

Теория: Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах. Освоение танцев-образов.

Практика: «Деревянные и тряпичные куклы», «Журавли и журавушки», «В зоопарке», «Подводное царство».

3. Организационно-воспитательная работа. (3 ч.)

Теория: Проведение бесед, собраний.

Практика: Проведение мероприятий воспитательного и развивающего характера. Организация досуга.

Посещение конкурсов, фестивалей, выставок, спектаклей и т.п. Проведение родительских собраний, праздничных мероприятий в ДОО и т.п.

4. Педагогический мониторинг. Диагностика (3 ч.).

Практика: Подведение итогов за год.

Класс-концерты. Выступления на праздниках и перед родителями.

Педагогический мониторинг.

Раздел I. ТАНЕЦ И ГИМНАСТИКА
2 год обучения:

Цель: Развитие исполнительских способностей, общей красоты тела в движении, максимальное раскрытие индивидуальных возможностей

Задачи:

- Обучить основным техникам в хореографии (классический танец, модерн-джаз, гимнастика)
- Научить самостоятельной сочинительской работе
- Развить силу, устойчивость, aplomb
- Воспитать трудолюбие и самодисциплину.

№ п\п	Темы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Подготовительная часть	2	1	1	Опрос. Пед. наблюдение
1	**Основы классического танца**	**32**	**6**	**26**	
	Упражнения классического танца у станка.	14	3	11	Творческая работа, пед. наблюдение
	Партерный экзерсис	10	2	8	Творческая работа, пед. наблюдение
	Allegro (прыжки)	8	1	7	Соревнование, пед. наблюдение
2	**Основы партерной гимнастики**	**32**	**4**	**28**	
	Партерная гимнастика.	14	2	12	Творческая работа, пед. наблюдение
	Упражнения на развитие тела: партерный экзерсис	10	1	9	Соревнование, пед. наблюдение

	Упражнения на гибкость	8	1	7	Соревнование, пед. наблюдение
3	**Творческая деятельность** Репетиционно-постановочная работа	18	-	18	
4	**Организационно-воспитательная работа**	**3**	**-**	**3**	Пед. наблюдение
5	**Пед. мониторинг. Диагностика**	**3**	**-**	**3**	Опросы, тесты, викторины. Пед. наблюдение
	Итого:	**90**	**11**	**79**	

Раздел II. МУЗЫКА И РИТМИКА

№ п\п	**Разделы/Темы программы**	**Количество часов**			**Формы аттестации /контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
	Вводное занятие. Подготовительная часть	2	1	1	Опрос. Пед. наблюдение
1	**Музыкально-ритмическая деятельность**	**32**	**6**	**26**	
	Определение характера музыки, передача в движении	8	2	6	Опрос, викторины
	Танцевальные элементы.	24	4	20	Пед. наблюдение
2	**Танцевальные игры**	**32**	**5**	**27**	
	Упражнения на развитие тела:партерный экзерсис	14	3	11	Самос. работа, Пед. наблюдение
	Образные упражнения.	18	2	16	Соревнование, пед. наблюдение
3	**Творческая деятельность** Репетиционно-постановочная работа	18	-	18	
4	**Организационно-воспитательная работа**	**3**	**-**	**3**	Пед. наблюдение
5	**Пед. мониторинг**	**3**	**-**	**3**	Опросы, тесты, викторины. Пед. наблюдение
	Итого:	**90**	**12**	**78**	

Содержание учебного (тематического) плана

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Второй год обучения:

Раздел I. ТАНЕЦ И ГИМНАСТИКА

Вводное занятие. (2 ч.)

Объяснение целей и задач, ознакомление с предстоящими занятиями.

Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальных ситуациях.

1. Основы классического танца (32 ч.)

Тема 1.1. Упражнения классического танца у станка

Теория: Термины. Понятия. Образы. История возникновения. Ошибки.

Практика: Выполнение практических заданий классической хореографии у станка:

demi plie из I и II позиции, battement tendu из I и II позиции, battement tendu jete из I позиции, rond de jamb par terre en dedans en dehors, pase par terre.

Тема 1.2. Партерный экзерсис

***Теория*:** Термины. Понятия. Ошибки.

Практика: Постановка корпуса, позиции рук и ног, напряжение и релаксация всех мышц, позы в классическом танце. Упражнения на середине зала: Port de bras подготовительное, releve на полу пальцах в I и II позициях, port de bras I и II , упражнения на середине: demi plie и grand plie из I и II позиции, battement tendu из Iпозиции, battement tendu jete из I позиции, rond de jamb par terre en dedans en dehors, pase par terre.

Тема 1.3. Allegro (прыжки)

Теория: Термины. Понятия. Ошибки.

Практика: Выполнение практических заданий: Temps sauté по I позиции, temps sauté по II позиции и по V позиции, changement de pieds, echappe .

2. Основы партерной гимнастики (32 ч.)

Тема 2.1. Партерная гимнастика

Теория: Основы партерной гимнастики. Термины. Понятия. Ошибки.

Практика:

Подготовительная часть:

Упражнения на внимание, специальные упражнения стоя, упражнения на расслабление.

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала.

Упражнения для развития тела:

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; упражнения на развитие эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава; упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов; упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, на развитие гибкости позвоночника, для тазобедренного сустава и мышц бедра, на развитие гибкости коленных суставов, для голеностопного сустава, мышц голени и стопы, для развития выворотности ног и танцевального шага, на коррекцию осанки.

Тема 2.2. Упражнения на середине зала

Теория:

Практика:

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава; для развития гибкости плечевого и поясного суставов; на укрепление мышц брюшного пресса, для улучшения гибкости позвоночника, для тазобедренного сустава и мышц бедра, на развитие гибкости коленных суставов, для голеностопного сустава, мышц голени и стопы, для развития выворотности ног и танцевального шага, на коррекцию осанки.

Тема 2.3. Упражнения на гибкость.

Теория: Основы партерной гимнастики. Термины. Понятия. Ошибки.

Практика: Наклоны ноги вместе, в стороны, шпагаты, мост из положения стоя.

3. Творческая деятельность (18 ч.).

Теория: Повторение теоретического материала по пройденным ранее темам. Активизация хореографического вокабуляра.

Практика: Проработка танцевальных композиций, концертных номеров и выступлений.

Отработка репертуара: «Мышки», «Солдатики», «Снежинки»

4. Организационно-воспитательная работа. (3 ч.)

Теория: Проведение бесед, собраний.

Практика: Проведение мероприятий воспитательного и развивающего характера. Организация досуга.

Посещение конкурсов, фестивалей, выставок, спектаклей и т.п. Проведение родительских собраний, праздничных мероприятий в ДОО и т.п.

5. Педагогический мониторинг. Диагностика (3 ч.).

Практика: Подведение итогов за год. Класс-концерты. Выступления на праздниках и перед родителями.

Педагогический мониторинг.

Раздел II. МУЗЫКА И РИТМИКА

Вводное занятие. (2 ч.)

Объяснение целей и задач, ознакомление с предстоящими занятиями.

Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальных ситуациях.

1. Музыкально-ритмическая деятельность (32ч.).

Тема 1.1. Определение характера музыки и передача в движении

Теория: Повторение основных понятий ритмической азбуки. Продвинутые музыкально-ритмические движения. Ввод через ритмику в танец.

Практика: Определение характера музыки и передача в движении: характер и темп в музыке, жанры музыки; согласование движений с музыкальной композицией.

Тема 1.2. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ новых танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Танцевальные элементы: Танцевальные шаги, марш и подскоки, прыжки, этюды.

2. Танцевальные игры (32 ч.)

Тема 2.1. Ориентация в пространстве

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры. Ориентация в пространстве: Повороты, танцевальные элементы в парах, движения по кругу, построения в различные рисунки.

Практика: Музыкальные игры: «Солнышко и дождик», «Вперёд четыре шага», «Магазин игрушек», «Матрёшки», «Пенёчки», «Часики», «Лётчики».

Тема 2.2. Образные упражнения

Теория: Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах. Освоение танцев-образов.

Практика: «Ветер танцует», «Зайцы, аисты, лягушки», «Купание в море», «Актёры и режиссер», «Замри».

3. Творческая деятельность(18 ч.).

Теория: Повторение теоретического материала по пройденным ранее темам. Активизация хореографического вокабуляра.

Практика: Отработка танцевального репертуара: «Хорошее настроение», «Кот и мыши», «Зоренька».

Танцевальных номеров: Номер к Дню матери, к Новому году, к 23 февраля, к 8 марта.

4. Организационно-воспитательная работа. (3 ч.)

Теория: Проведение бесед, собраний.

Практика: Проведение мероприятий воспитательного и развивающего характера. Организация досуга.

Посещение конкурсов, фестивалей, выставок, спектаклей и т.п. Проведение родительских собраний, праздничных мероприятий в ДОО и т.п.

5. Педагогический мониторинг. Диагностика (3 ч.).

Практика: Подведение итогов за год.

Класс-концерты. Выступления на праздниках и перед родителями.

Педагогический мониторинг.

1.4. Предполагаемые результаты освоения программы

Образовательные результаты детей фиксируются согласно положению ВСОКО, разработанному в ДДТ «Планета». Педагогом применяется следующая система оценки образовательных результатов обучающихся: «низкий» уровень (освоение программы на 0 -

30%), «средний» уровень (освоение программы на 30 - 60%), «высокий» уровень (освоение программы на 60 - 90%), «творческий» уровень (освоение программы на 100%).

К концу первого учебного этапа у детей сформированы следующие умения:

1. Освоены основные упражнения игровой гимнастики.
2. Частично освоены основные движения народно-сценического танца (основные шаги, ходы, притопы, ковырялочки).
3. Учатся ориентироваться в пространстве репетиционного зала.
4. Умеют создавать свой пластический образ животного.
5. Умеют определять характер музыки.

К концу второго учебного года у детей сформированы следующие умения:

1. Адекватно воспроизводят метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца.
2. Освоен расширенный комплекс движений и упражнений партерной гимнастики.
3. Грамотно выполняют основные элементы классического танца.
4. Пластически исполняют хореографические этюды.
5. Умеют слушать и слышать музыку.
6. Имеют развитую волю, умеют трудиться.
7. Имеют широкий кругозор.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период	**Количество учебных недель**	**Дата начала учебного периода**	**Каникулы**	
			Продолжительность	**Организация деятельности по отдельному расписанию и плану**
1 полугодие	17 недель	2 сентября	С 30 декабря – 08 января	С 19.12 по 11.01 участие в новогодних мероприятиях
2 полугодие	19 недель	09 января	С 25 мая по 31 августа	Работа лагеря с дневным пребыванием детей.

Деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в осенние и весенние каникулы не приостанавливается и осуществляется по временному расписанию.

Продолжительность учебного года – с 02.09.2022 по 25.05.2023 – 36 учебных недель.

2.2. Условия реализации программы

1. ***Материально-техническое обеспечение*** имеются помещения для раздевалок, светлые проветриваемые помещения, станки, специализированные коврики, маты для занятий, музыкальный центр.
2. ***Дидактические материалы*** – упражнения
3. ***Информационное обеспечение*** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
4. ***Кадровое обеспечение*** – Александрова К.Д., педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование.

2.3. Мониторинг реализации образовательной программы

Мониторинг образовательных результатов

Образовательные результаты детей фиксируются согласно положению ВСОКО, разработанному в ДДТ «Планета». Педагогом применяется следующая система оценки образовательных результатов обучающихся: «низкий» уровень (освоение программы на 0 - 30%), «средний» уровень (освоение программы на 30 - 60%), «высокий» уровень (освоение программы на 60 - 90%), «творческий» уровень (освоение программы на 100%).

Результаты выполнения программы каждым ребёнком отслеживаются и оцениваются поэтапно:

- вводный мониторинг (сентябрь-октябрь) - исследуются отношения обучающегося к выбранной деятельности, выявляются интересы и склонности;
- промежуточный мониторинг (декабрь-январь) позволяет изучить динамику предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов;
- итоговый мониторинг (конец учебного года) позволяет оценить результаты освоения образовательной программы или её этапа, сформированность предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов.

Шкала оценки:

Низкий Н – Освоение программы на 0 - 30 %;
Средний С – Освоение программы на 30 - 60 %;
Высокий В – Освоение программы на 60 - 90 %;
Творческий Т – Полное освоение программы, обучающийся способен транслировать УУД без педагога.

Предметные результаты лежат в основе изучения самого предмета (опыт получения, преобразования и применения предметных знаний):

1. Овладение теоретическими основами и специальной терминологией по основным разделам программы.
2. Овладение практическими основами по разделам программы: основные упражнения игровой гимнастики, основные движения партерной гимнастики, ориентировка в пространстве зала,
3. Самостоятельная деятельность обучающегося: умение самостоятельно создавать пластические образы, выполнять упражнения и танцевальные комбинации без помощи педагога.

Метапредметные – центральной составляющей является формирование умения у обучающихся работать с информацией (извлекать её, анализировать, воспринимать). Отражают межпредметные понятия (формулируются методическим объединением данной направленности или педагогом исходя из образовательной программы):

1. овладение ключевыми образовательными компетенциями (информационная компетентность, «умение учиться» и критически оценивать свою работу);
2. расширение кругозора, посредством включения метапредметных областей;
3. сформированность навыков, способствующих психофизиологическому развитию (здоровьесберегающие технологии, развитость мелкой моторики и сенсорного развития);
4. овладение технологией проектной деятельности (если заложено в программе).

Личностные (эмоциональность и нравственность в изучении предмета, развитии толерантности, здорового образа жизни; социализация, коммуникация)

1. овладение социальными компетенциями (формирование гражданской позиции, овладение нормами и правилами поведения в обществе, культурой общения, умение демонстрировать результаты деятельности и вести себя на сцене);

2. овладение коммуникативно-компетентностными нормами общения (активное поведение, открытость, терпимость к конфликтным ситуациям, доверие, доброжелательность, терпимость к чужому мнению, непосредственность, способность к коммуникации и творчеству);
3. сформированность высших психических процессов и развитость личностных качеств (память, внимание, воображение, целеустремленность, умение достигать цели).

2.4. Методическое обеспечение образовательной программы

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе, являются следующие подходы и концепции:

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методы и приемы обучения

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:
- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально - мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:
- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:
- игровой приём;
-детское «сотворчество»
-использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
-комплексный приём обучения;
-выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
-фиксация отдельных этапов хореографических движений;
-сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
-приём пространственной ориентации;
-развитие основных пластических линий;
-музыкальное сопровождение танца как методический приём;
-хореографическая импровизация;

-приём художественного перевоплощения.
Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и **психолого-педагогический метод:**
-приём педагогического наблюдения;
-проблемного обучения и воспитания;
-приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
-приём воспитания подсознательной деятельности;
-приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
-педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребёнка в средней группе (4-5 лет) обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ, повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

3.Список литературы

Для педагогов:

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: «Лань»; «Планета музыки», 2011.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Изд-во «Айрис пресс», 2000.
3. Боттомер П. Танец современный и классический: большая иллюстрированная энциклопедия.— М.: Эксмо, 2006.
4. Брагин А. Искусство. — М.: Планета детства, 2001.
5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова. — М.: Изд-во: «Лань», 2000.
6. Всё об искусстве / [пер. с итал. Г. П. Смирнов; текст М. Барьери].— М.: АСТ: Астрель, 2003.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
8. Краткий словарь танцев / ред. А. В. Филиппов.— М.: Флинта: Наука, 2006.
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва: ИД «Один из лучших», 2006.
10. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Изд-во ГИТИС, 2011.
11. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2009.
12. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: «Лань»; «Планета музыки», 2011.

Для родителей и обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. - М, 2000.
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону, 2007.
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
5. Краткий словарь танцев / ред. А. В. Филиппов.— М.: Флинта: Наука, 2006.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, 2004.
7. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения: В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям.— Ярославль: Академия развития, 2001.
8. Первушина Е. Как выявить и развить способности вашего ребёнка.— М.; СПб.: Центрполиграф: Мим-Дельта, 2005.— (В прил.: Гимнастические упражнения для детей разных возрастов; Подвижные игры; Стихи для танцев и хороводов.)
9. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
10. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.

Приложения

Приложение 1

п/п	Ф.И. обучающихся	Предметные результаты									
		Вводный			Промежуточный			Итоговый			Итого
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

п/п	Ф.И. обучающихся	Метапредметные результаты												
		Вводный				Промежуточный				Итоговый				Итого
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														

п/п	Ф.И. обучающихся	Личностные результаты												
		Вводный				Промежуточный				Итоговый				Итого
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														

Итоговая таблица

п/п	Ф.И.обучающихся	Образовательные результаты			
		Предметный результат	Метапредметный результат	Личностный результат	Общий итог
1					
2					
3					
4					
5					

Приложение 2

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

Исходные позиции рук

«***Открытые руки»*** – ладони смотрят вверх («к солнышку»)

«***Закрытые руки»*** – ладони смотрят 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.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь одного ребёнка подкладывается снизу под ладонь закрытой руки другого ребёнка.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

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

«Саночки» - один ребёнок стоит перед другим к нему спиной и подает ему обе руки назад.

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».

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

«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. 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.

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

«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 .

Шаг на носках:

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

«Крадущийся шаг» – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (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.

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 (неопорная) 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.

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 неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная 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.

«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 выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

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

«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» - 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 ушка или около левого.

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.

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 вполоборота друг за другом, держась за руки.

Танцевальные движения

«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.

«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» – выполнятся 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 невыворотно (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.

«Распашонка» - 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 топать 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.

«Боковой галоп» - разучиваются на счёт *«раз-и-два-и»*. Движения легкие, полётные, пружинящие. На счёт *«раз»* делается небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону, на *«и»* скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону *(левая нога как бы выбивает правую в сторону)*. На счёт *«два-и»* следует выполнять то же, что и на счёт *«раз-и»*. Затем движение начинается с начала. Таким образом танцующий подвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

«Шаг польки» - исходное положение; ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счёт «и раз, и два».

На *«и»* (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперёд, правую ногу слегка приподнять вперёд с выпрямлением коленом и оттянутым носком.

На *«раз»* выполнить шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу - пальцы. На счёт ``и`` приставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию. На счёт ``два`` сделать шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу-пальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой. Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно разучивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Это движение не является обязательным для прохождения в 1 классе. Всё зависит от двигательной подготовки детей.

«Выставление ноги на пятку или на носок» - нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме, так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется в перёд, наискосок (по диагонали) или в сторону.

Элементы русской народной пляски

«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.

«Простой хороводный шаг» - отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. На первых занятиях учитель добивался от детей именно плавности движений.

«Шаг с притопом на месте» - на «раз» дети делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой, на «два» – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой ногой, ставя ее рядом с левой, на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется сначала. Акцент движения при этом падает на притоп.

«Полуприседания с выставлением ноги на пятку» - носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет “раз - и” на “два” - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет “раз” правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на “два” выставляется вперед левая нога.

«Русский хороводный шаг» - это плавный шаг с носка, который выполняется поочерёдно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой плавностью и устремлённостью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживлённый и задорный.

«Дробный шаг» - исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперёд и при кружении на месте.Выставляется впёрёд левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

«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 невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги.

Вытягвая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку.

«Шаг с припаданием» - исходное положение - ноги в основной стойке. Выполняется на счёт «раз-и-два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всё ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и» выпрямляя ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два-и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

«Качалочка» - на «раз» поднять не высоко вперёд правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откачнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

«Козлик» - прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счёт «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.