

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
– ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 18

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
И.о. заведующего МБДОУ-детский сад  
комбинированного вида № 18  
Е.В. Слесарева  
Приказ № 61  
От «26» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОРЕОГРАФИИ**

г. Екатеринбург  
2021

### **Пояснительная записка**

Данная учебная программа по хореографии основана на методических разработках и авторской программе по хореографии, разработанной М.А. Адашевской, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии детям дошкольного возраста.

Дошкольный период общепризнан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих ценностей. Этот возраст является временем интенсивного развития и всесторонней любознательности. Изучение детьми хореографии, вводит их в мир волнующих перевоплощений, радостных переживаний, открывает путь эстетического восприятия и освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Занятия хореографией способны оказать разностороннее комплексное влияние на развитие ребёнка и формирование его как эстетически и духовно развитой личности. Оказывая активное влияние на развитие эмоционально-образной сферы мышления, постоянно побуждая к творчеству, давая примеры нравственного поведения, тренируя волю и тело, хореография может дать детям то, чего не хватает в современном процессе обучения и воспитании детей - попытаться уравновесить, гармонизировать, интеллектуальное развитие ребёнка с физическим, нравственным, духовным и эмоциональным.

**Цель** – данной программы – физическое развитие, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через приобщение детей к искусству хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

#### 1. Развивающие задачи:

- укреплять опорно – мышечный аппарат, формировать правильную осанку;
- развивать двигательную и музыкально – ритмическую координацию;
- развивать внимание, слуховую, зрительную, двигательную память;
- развивать эмоциональное восприятие, эмоциональную отзывчивость, фантазию.

#### 2. Обучающие задачи:

- осваивать простейшие танцевальные движения;
- осваивать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе проученных движений;
- приобретать навык эмоционального и образного исполнения хореографических композиций (танцев).

#### 3. Воспитательные задачи:

- формировать художественный вкус;
- воспитывать понятие эстетики отношений в паре (мальчик - девочка);
- воспитывать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать патриотические чувства, знакомить с элементами различных национальных культур.

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

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7 лет. Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю. Длительность занятий: средняя группа – 25 мин., старшая группа – 30 мин., подготовительная группа – 35 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие.**

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

### **2. Партерная гимнастика.**

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

### **3. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

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

#### **4. Упражнения для разминки.**

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

#### **5. Народный танец.**

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

#### **6. Классический танец.**

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

#### **7. Бальный танец.**

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, *rag польки*, элементы вальса, полонеза, менуэта, танго, рок-н-ролла. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое воспитательное значение.

Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Танго», «Рок-н-ролл» «Полонез», «Менуэт».

**Тематический план.**

**Средняя группа.**

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<b><u>Вводное занятие.</u></b>
2.	<b><u>Партерная гимнастика:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;</li><li>- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;</li><li>- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;</li><li>- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;</li><li>- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;</li><li>- упражнения для исправления осанки;</li><li>- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</li></ul>
3.	<b><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- игра «Найди свое место»;</li><li>- простейшие построения: линия колонка;</li><li>- простейшие перестроения: круг;</li><li>- сужение круга, расширение круга;</li><li>- интервал;</li><li>- различие правой, левой руки, ноги, плеча;</li><li>- повороты вправо, влево;</li><li>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);</li><li>- движение по линии танца, против линии танца.</li></ul>
4.	<b><u>Упражнения для разминки:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- повороты головы направо, налево;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;</li> <li>- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;</li> <li>- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;</li> <li>- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;</li> <li>- повороты плеч с одновременным полуприседанием;</li> <li>- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;</li> <li>- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);</li> <li>- чередование шагов на полупальцах и пяточках;</li> <li>- прыжки поочередно на правой и левой ноге;</li> <li>- простой бег (ноги забрасываются назад);</li> <li>- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);</li> <li>- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;</li> <li>- бег на месте и с продвижением вперед и назад.</li> </ul>
5.	<p><b><u>Классический танец.</u></b></p> <p><b>1. Постановка корпуса.</b></p> <p><b>2. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- позиции рук (1,2,3);</li> <li>- постановка кисти;</li> <li>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul> <p><b>3. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demi plie ( по 1 позиции);</li> <li>- releve ( по 6 позиции);</li> <li>- saute ( по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- танцевальный шаг по парам ( руки в основной позиции);</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
<p><b>6.</b></p>	<p><b><u>Народный танец.</u></b></p> <p><b>1. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения (ладошка на талии);</li> <li>- хлопки в ладоши;</li> <li>- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);</li> <li>- положение «полочка» (руки перед грудью);</li> <li>- положение «лодочка».</li> </ul> <p><b>2. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>-простой бытовой шаг;</li> <li>- « Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li> <li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li> <li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li> <li>- притоп простой, двойной, тройной;</li> <li>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;</li> <li>- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- простой приставной шаг с притопом;</li> <li>-поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</li> <li>- приставной шаг с приседанием;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</li> <li>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</li> <li>- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</li> <li>- «елочка»;</li> <li>- «ковырялочка»;</li> <li>- поклон в русском характере (без рук).</li> </ul> <p><b>3. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>7.</b>	<b>Танцевальные этюды, танцы:</b> - сюжетные танцы к праздничным утренникам.
<b>8.</b>	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
<b>9.</b>	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
<b>10.</b>	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 72 часа</b>	



**Старшая группа.**  
(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</b>
2.	<b><u>Классический танец :</u></b> <b>1. Повтор 1 года обучения.</b> <b>2. Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> - положение прямо (анфас), полуоборот; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. <b>3. Положения и движения рук:</b> - перевод рук из одного положения в другое. <b>4. Положения и движения ног:</b> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - releve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-plie по 1,2,3 поз.; - demi-plie с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - saute по 1,2,6 поз.; - saute в повороте (по точкам зала). <b>5. Танцевальные комбинации.</b>
4.	<b><u>Народный танец :</u></b> <b>1. Повтор 1 года обучения.</b>

## **2. Положения и движения рук:**

- положение на поясе – кулачком;
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

## **3. Положение рук в паре:**

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию ( по парам, по тройкам).

## **4. Движения ног:**

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- *battement tendu* вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с *demi-plie*;
- *battement tendu* вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в

сторону друг друга);

- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах ( 1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию ( вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

#### **5. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;

	<p>- «ручеек»;  - «змейка».</p> <p><b>6. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>5.</b>	<p><b><u>Бальный танец:</u></b></p> <p><b>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</b></p> <p><b>1. Движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги: бытовой, танцевальный;</li> <li>- поклон и реверанс;</li> <li>- боковой подъемный шаг (par eleve);</li> <li>- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);</li> <li>- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;</li> <li>- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.</li> </ul> <p><b>2. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;</li> <li>- «боковой галоп» вправо, влево;</li> <li>- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.</li> </ul> <p><b>3. Положения рук в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная позиция;</li> <li>- «корзиночка».</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>6.</b>	<p><b>Этюды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные танцы к праздничным утренникам.</li> </ul>
<b>7.</b>	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
<b>9.</b>	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 72 часа</b>	

**Подготовительная группа.**  
(занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<b><u>Классический танец:</u></b> <b>1. Повтор 2 года обучения.</b> <b>2. Движения рук:</b> - port de bras. <b>3. Движения рук:</b> -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - releve. <b>4. Танцевальные комбинации.</b>
3.	<b><u>Народный танец:</u></b> <b>1. Повтор 2 года обучения.</b> <b>2. Положения и движения рук:</b> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <b>3. Движения ног:</b> - поклон в русском характере; - кадильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг;

- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
  - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
  - переменный ход вперед, назад;
  - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
  - ковырялочка с подскоком;
  - боковое «припадание» по 3 поз.;
  - «припадание» в повороте;
  - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
  - поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
  - подготовка к «веревочке»;
  - «веревочка»;
  - прыжок с поджатыми;
- (девочки):
- вращение на полупальцах;
- (мальчики):
- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);
  - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
  - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
  - скользящий хлопок по бедру, по голени;
  - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
  - «гусиный шаг».
- 4. Движения в паре:**
- соскок на две ноги лицом друг к другу;
  - пружинящий шаг под ручку ( в повороте).
- 6. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

	<p>- «воротца»;  - «карусель».</p> <p><b>5. Танцевальные комбинации.</b></p>
4.	<p><b><u>Бальный танец:</u></b></p> <p><b>1. Повтор 2 года обучения.</b></p> <p><b>2. Положения и движения ног:</b></p> <p><b>Полька:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг польки (по одному, по парам);</li> <li>- шаг польки в сочетании с подскоками;</li> <li>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);</li> <li>- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;</li> <li>- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).</li> </ul> <p><b>Вальс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг вальса (по одному, по парам);</li> <li>- шаг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</li> </ul> <p><b>Полонез:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг полонеза;</li> <li>- шаг полонеза в парах по кругу.</li> </ul> <p><b>Рок-н-ролл:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное движение – «рок-н-ролла»;</li> <li>- открывание ноги с точкой вперед, в сторону, с продвижением вперед, назад, с поворотом;</li> <li>- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</li> </ul> <p><b>3. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</li> <li>- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).</li> </ul>

	<b>4. Танцевальные комбинации.</b>
<b>5.</b>	<b>Этюды:</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
<b>8.</b>	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 72 часа.</b>	

**Календарно-тематический план.**  
**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**  
**(занятие 2 раза в неделю)**

<b>месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>С</b>	<b><u>Занятие 1.</u></b>	<b><u>Занятие 3.</u></b>	<b><u>Занятие 5.</u></b>	<b><u>Занятие 7.</u></b>
<b>Е</b>	<b><i>Вводное занятие.</i></b>	<b><i>Партерная</i></b>	<b><i>Постановка</i></b>	<b><i>Партерная</i></b>
<b>Н</b>	<b><u>Занятие 2.</u></b>	<b><i>гимнастика:</i></b>	<b><i>корпуса.</i></b>	<b><i>гимнастика:</i></b>
<b>Т</b>	<b><i>Партерная</i></b>	<b><i>-упражнения для</i></b>	<b><u>Занятие 6.</u></b>	<b><i>-упражнения для</i></b>
<b>Я</b>	<b><i>гимнастика:</i></b>	<b><i>гибкости суставов.</i></b>	<b><i>Упражнения на</i></b>	<b><i>развития силы мышц</i></b>
<b>Б</b>	<b><i>-упражнения для</i></b>	<b><u>Занятие 4.</u></b>	<b><i>ориентировку в</i></b>	<b><i>ног.</i></b>
<b>Р</b>	<b><i>подвижности</i></b>	<b><i>Партерная</i></b>	<b><i>пространстве:</i></b>	<b><u>Занятие 8.</u></b>
<b>Б</b>	<b><i>стопы.</i></b>	<b><i>гимнастика:</i></b>	<b><i>- игра «Найди свое</i></b>	<b><i>Упражнения для</i></b>
		<b><i>-упражнения для</i></b>	<b><i>место»;</i></b>	<b><i>разминки:</i></b>
		<b><i>эластичности</i></b>		<b><i>- повороты головы</i></b>
		<b><i>мышц и связок.</i></b>		<b><i>направо, налево;</i></b>
				<b><i>- наклоны головы</i></b>
				<b><i>вверх, вниз, направо,</i></b>
				<b><i>налево, круговое</i></b>
				<b><i>движение головой,</i></b>



				«Уточка»;
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	<p><b><u>Занятие 9.</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка.</p> <p><b><u>Занятие 10.</u></b> <i>Упражнения для разминки:</i> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками.</p>	<p><b><u>Занятие 11.</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал.</p> <p><b><u>Занятие 12.</u></b> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов).</p>	<p><b><u>Занятие 13.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии).</p> <p><b><u>Занятие 14.</u></b> <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с каблука.</p>	<p><b><u>Занятие 15.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция.</p> <p><b><u>Занятие 16.</u></b> <i>Положения и движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах.</p>
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - различие правой и левой руки, ноги</p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и движения ног:</i> - «Пружинка» - маленькое тройное</p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Цапелки» - шаги с высоким подниманием бедра;</p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным</p>

	<p>плеча;</p> <p>- повороты вправо, влево.</p> <p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b></p> <p>- движения по линии танца, против линии танца.</p>	<p>приседание;</p> <p>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</p> <p><b><u>Занятие 20.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b></p> <p>- простой бег (ноги забрасываются назад);</p> <p>- простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.</p>	<p>- «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><b><u>Занятие 22.</u></b> <b><i>(к.т.)</i></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b></p> <p>-sote (6 позиция).</p>	<p>выбросом прямых ног вверх;</p> <p>- прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p><b><u>Занятие 24.</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b></p> <p>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).</p>
<p><b>Д</b></p> <p><b>Е</b></p> <p><b>К</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Б</b></p> <p><b>Р</b></p> <p><b>Ь</b></p>	<p><b><u>Занятие 25.</u></b> <b><i>(к.т.)</i></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b></p> <p>- позиции ног (выворотные 1,2,3)</p> <p><b><u>Занятие 26.</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b></p> <p>- позиции ног (свободные 1,2,3;)</p>	<p><b><u>Занятие 27.</u></b> <b><i>(н.т.)</i></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b></p> <p>2 – прямая закрытая).</p> <p><b><u>Занятие 28.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;</p>	<p><b><u>Занятие 29.</u></b> <b><i>Упражнения для разминки:</i></b></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны.</p> <p><b><u>Занятие 30.</u></b> <b><i>(к.т.)</i></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b></p>	<p><b><u>Занятие 31.</u></b> <b><i>(к.т.)</i></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b></p> <p>- позиции рук (1-3);</p> <p><b><u>Занятие 32.</u></b></p> <p>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.</p>

			- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ; - подготовка к началу движения.	
<b>Я Н В А Р Б</b>	<b><u>Занятие 33.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - раскрывание и закрывание рук. <b><u>Занятие 34.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - releve по 6 позиции с фиксацией наверху.	<b><u>Занятие 35.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - demi-plie (1 поз.). <b><u>Занятие 36.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.	<b><u>Занятие 37.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - притоп простой, двойной, тройной; <b><u>Занятие 38.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - хлопки в ладоши.	<b><u>Занятие 39.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - battement tendu на носок с переводом на каблук с приседанием. <b><u>Занятие 40.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.
<b>Ф Е В Р А</b>	<b><u>Занятие 41.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - основная позиция	<b><u>Занятие 43.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - взмахи платочком	<b><u>Занятие 45.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - простой приставной	<b><u>Занятие 47.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - «Полочка» (руки

Л Б	(внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <b><u>Занятие 42.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).	(дев.); - взмах кистью (мал.). <b><u>Занятие 44.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.	шаг с притопом; <b><u>Занятие 46.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> - простой приставной шаг с приседанием.	согнутые в локтях, перед грудью). <b><u>Занятие 48.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).
М А Р Т	<b><u>Занятие 49.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); <b><u>Занятие 50.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> -перенос корпуса с одной ноги на	<b><u>Занятие 51.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); <b><u>Занятие 52.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на	<b><u>Занятие 53.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Ковырялочка»; <b><u>Занятие 54.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Ковырялочка» (с притопом).	<b><u>Занятие 55.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - «Елочка»; <b><u>Занятие 56.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> -«Матрешка».

	другую (через battement tendu);	каблук в сторону поворота.		
<b>А П Р Е Л Ь</b>	<b><u>Занятие 57.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <b><u>Занятие 58.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - «Лодочка» (положение рук в паре).	<b><u>Занятие 59.</u></b> - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <b><u>Занятие 60.</u></b> - поклон в русском характере (без рук).	<b><u>Занятие 61.</u></b> <b><u>Повторение пройденного материала.</u></b> <b><u>Занятие 62.</u></b> <b><u>Повторение пройденного материала.</u></b>	<b><u>Занятие 63.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b> <b><u>Занятие 64.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b>
<b>М А Й</b>	<b><u>Занятие 65.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b> <b><u>Занятие 66.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b>	<b><u>Занятие 67.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b> <b><u>Занятие 68.</u></b> <b><u>Танцевальные этюды.</u></b>	<b><u>Занятие 69.</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b> <b><u>Занятие 70.</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b>	<b><u>Занятие 71.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b> <b><u>Занятие 72.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b>

**СТАРШАЯ ГРУППА.**  
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 1.</u></b> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><b><u>Занятие 2.</u></b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>	<p><b><u>Занятие 3.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 4.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><b><u>Занятие 5.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p><b><u>Занятие 6.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног(выворотные); - releve по 1,2,3 позициям.</p>	<p><b><u>Занятие 7.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой;</p> <p><i>Положения и движения ног:</i> - saute по 1,2,6 позиции по точкам зала.</p> <p><b><u>Занятие 8.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - sotte в повороте (по точкам зала).</p>
О К Т Я Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 9.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание</p>	<p><b><u>Занятие 11.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу,</p>	<p><b><u>Занятие 13.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического</i></p>	<p><b><u>Занятие 15.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Сюжетный танец .</i></p> <p><b><u>Занятие 16.</u></b> <b>(к.т.)</b> <i>Сюжетный</i></p>

	<p>маленького приседания и подъема на полупальцы.</p> <p><b><u>Занятие 10.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p>	<p>пары, тройки.</p> <p><b><i>Положения и движения ног:</i></b> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах.</p> <p><b><u>Занятие 12.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения ног:</i></b> - demi-plie с одновременной работой рук.</p>	<p><b><i>танца.</i></b> <b><u>Занятие 14.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <b><i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></b></p>	<p><b><i>танец .</i></b></p>
<p><b>Н</b> <b>О</b> <b>Я</b> <b>Б</b> <b>Р</b> <b>Б</b></p>	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Повторение 1 года обучения.</i></b> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Повторение 1 года обучения.</i></b> Положения и движения рук.</p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Повторение 1 года обучения.</i></b> Положения и движения ног.</p> <p><b><u>Занятие 20.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладошки на</p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом.</p> <p><b><u>Занятие 22.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - переводы рук из одного положения в</p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).</p> <p><b><u>Занятие 24.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b></p>

		кулачок.	другое (в характере русского танца).	- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).
Д Е К А Б Р Ь	<p><b><u>Занятие 25.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plié.</p> <p><b><u>Занятие 26.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - притоп простой, двойной, тройной; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.</p>	<p><b><u>Занятие 27.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - «приглашение».</p> <p><b><i>Движения ног:</i></b> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.</p> <p><b><u>Занятие 28.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения и движения рук:</i></b> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».</p>	<p><b><u>Занятие 29.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения рук в паре:</i></b> - «лодочка» (поворот под руку).</p> <p><b><u>Занятие 30.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.</p>	<p><b><u>Занятие 31.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - простой дробный ход (с работой рук и без).</p> <p><b><u>Занятие 32.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения рук в паре:</i></b> - «под ручки» (лицом вперед).</p> <p><b><i>Движения ног:</i></b> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный</p>



				шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).
<b>Я Н В А Р Б</b>	<p><b><u>Занятие 33.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положение рук в паре:</i></b> - «под ручки» (лицом друг к другу). <b><i>Движения ног:</i></b> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.</p> <p><b><u>Занятие 34.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p>	<p><b><u>Занятие 35.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Положения рук в паре:</i></b> - сзади за талию (по парам, тройкам). <b><i>Движения ног:</i></b> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию).</p> <p><b><u>Занятие 36.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - диагональ.</p>	<p><b><u>Занятие 37.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></b> - «змейка»; - «ручеек».</p> <p><b><u>Занятие 38.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></b></p>	<p><b><u>Занятие 39.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></b></p> <p><b><u>Занятие 40.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <b><i>Движения ног:</i></b> - прыжки с поджатыми ногами.</p>

<p><b>Ф</b> <b>Е</b> <b>В</b> <b>Р</b> <b>А</b> <b>Л</b> <b>Б</b></p>	<p><b><u>Занятие 41.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «шаркающий шаг».</p> <p><b><u>Занятие 42.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «елочка»; <b><u>(мальчики):</u></b> - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).</p>	<p><b><u>Занятие 43.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «гармошка»; <b><u>(девочки):</u></b> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).</p> <p><b><u>Занятие 44.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; <b><u>(девочки):</u></b> - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».</p>	<p><b><u>Занятие 45.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p> <p><b><u>Занятие 46.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>(мальчики):</u></b> - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция); <b><u>(девочки):</u></b> - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».</p>	<p><b><u>Занятие 47.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «звездочка».</p> <p><b><u>Занятие 48.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «корзиночка».</p>
<p><b>М</b> <b>А</b> <b>Р</b> <b>Т</b></p>	<p><b><u>Занятие 49.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1</p>	<p><b><u>Занятие 51.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на</i></p>	<p><b><u>Занятие 53.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>«Кадриль».</i></p> <p><b><u>Занятие 54.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 55.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i></p>

	<p>прямой позиции. <b><u>Занятие 50.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.</p>	<p><i>движения народного танца.</i> <b><u>Занятие 52.</u></b> <b>(н.т.)</b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p>	<p>«Кадриль».</p>	<p><i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и танцевальный. <b><u>Занятие 56.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.</p>
<p><b>А</b> <b>П</b> <b>Р</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Б</b></p>	<p><b><u>Занятие 57.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> -«боковой галоп» простой (по кругу). <b><u>Занятие 58.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с прыжком (по линиям).</p>	<p><b><u>Занятие 59.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке. <b><u>Занятие 60.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.</p>	<p><b><u>Занятие 61.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция. <i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед. <b><u>Занятие 62.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.</p>	<p><b><u>Занятие 63.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево. <b><u>Занятие 64.</u></b> <b>(б.т.)</b> <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.</p>
<b>М</b>	<b><u>Занятие 65.</u></b>	<b><u>Занятие 67.</u></b>	<b><u>Занятие 69.</u></b>	<b><u>Занятие 71.</u></b>

<p><b>А Й</b></p>	<p><b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <b><u>Занятие 66.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».</p>	<p><b><u>(б.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <b><u>Занятие 68.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i></p>	<p><b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b> <b><u>Занятие 70.</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b></p>	<p><b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b> <b><u>Занятие 72.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u></b></p>
-----------------------	---	--	---	--

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.**  
(занятия 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><b>С Е Н Т Я Б Р Б</b></p>	<p><b><u>Занятие 1.</u></b> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i> <b><u>Занятие 2.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (упражнения на</p>	<p><b><u>Занятие 3.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (положения и движения ног). <b><u>Занятие 4.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <i>Движения рук:</i> - port de bras.</p>	<p><b><u>Занятие 5.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - releve. <b><u>Занятие 6.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - demi – plie.</p>	<p><b><u>Занятие 7.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - battement tendu. <b><u>Занятие 8.</u></b> <b><u>(к.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - passé.</p>

	ориентировку в пространстве, положения и движения рук)			
<b>О К Т Я Б Р Б</b>	<p><b><u>Занятие 9.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре).</p> <p><b><u>Занятие 10.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p>	<p><b><u>Занятие 11.</u></b> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p> <p><b><u>Занятие 12.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое.</p>	<p><b><u>Занятие 13.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере.</p> <p><b><u>Занятие 14.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг.</p>	<p><b><u>Занятие 15.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с остановкой ноги сзади.</p> <p><b><u>Занятие 16.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.</p>
<b>Н О Я Б Р Б</b>	<p><b><u>Занятие 17.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад.</p> <p><b><u>Занятие 18.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и</i></p>	<p><b><u>Занятие 19.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»; - «карусель».</p> <p><b><u>Занятие 20.</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 21.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте.</p> <p><b><u>Занятие 22.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Положения и</i></p>	<p><b><u>Занятие 23.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i></p>

	<p><b>движения рук:</b> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; <u>(девочки):</u> - взмахи платочком.</p>	<p><u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - боковое «припадание» по 3 позиции.</p>	<p><b>движения рук:</b> - скользящий хлопок по бедру, по голени.</p>	<p><b>Занятие 24.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</b></p>
<p><b>Д</b> <b>Е</b> <b>К</b> <b>А</b> <b>Б</b> <b>Р</b> <b>Ь</b></p>	<p><b>Занятие 25.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - кадрильный шаг с каблука. <b>Занятие 26.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - шаркающий шаг (каблуком по полу).</p>	<p><b>Занятие 27.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - шаркающий шаг (полупальцами по полу). <b>Занятие 28.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - пружинящий шаг.</p>	<p><b>Занятие 29.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). <b>Занятие 30.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> «ковырялочка» с подскоком.</p>	<p><b>Занятие 31.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте. <b>Занятие 32.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции с продвижением в сторону.</p>
<p><b>Я</b> <b>Н</b> <b>В</b> <b>А</b></p>	<p><b>Занятие 33.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - поочередное выбрасывание ног</p>	<p><b>Занятие 35.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - подготовка к «веревочке».</p>	<p><b>Занятие 37.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - прыжок с поджатыми;</p>	<p><b>Занятие 39.</b> <u>(н.т.)</u> <b>Движения ног:</b> - пружинящий шаг под ручку по кругу;</p>

<p><b>Р</b> <b>Б</b></p>	<p>перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука на месте. <b><u>Занятие 34.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука с отходом назад.</p>	<p><b><u>Занятие 36.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - «веревочка».</p>	<p><b><u>(мальчики):</u></b> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком). <b><u>Занятие 38.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><u>(мальчики):</u></b> - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»). <i>Движения в паре:</i> - соскок на две ноги лицом друг другу.</p>	<p><b><u>(мальчики):</u></b> - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу. <b><u>Занятие 40.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте; <b><u>(мальчики):</u></b> - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук.</p>
<p><b>Ф</b> <b>Е</b> <b>В</b> <b>Р</b> <b>А</b> <b>Л</b> <b>Б</b></p>	<p><b><u>Занятие 41.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца». <i>Движения ног:</i> <b><u>(мальчики):</u></b> - одинарные удары ладонями по внутренней или</p>	<p><b><u>Занятие 43.</u></b> <b><u>(н.т.)</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «карусель». <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца</i></p>	<p><b><u>Занятие 45.</u></b> <i>«Русская плясовая».</i> <b><u>Занятие 46.</u></b> <i>«Русская плясовая».</i></p>	<p><b><u>Занятие 47.</u></b> <i>Повтор 2 года обучения.</i> Бальный танец (движения ног, положения рук в паре, движения в паре). <b><u>Занятие 48.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i></p>

	<p>внешней стороне голени с продвижением вперед и назад.</p> <p><b><u>Занятие 42.</u></b> <b>(н.т.)</b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b> <b><i>(девочки):</i></b> - вращение на полупальцах; <b><i>(мальчики):</i></b> - «гусиный шаг».</p>	<p><b><i>(плясовая).</i></b></p> <p><b><u>Занятие 44.</u></b> <b><i>(н.т.)</i></b></p> <p><b><i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></b></p>		<p><b><i>Полька:</i></b></p> <p>- шаг польки (по одному);</p> <p>- шаг польки ( по парам).</p>
<p><b>М</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Р</b></p> <p><b>Т</b></p>	<p><b><u>Занятие 49.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Полька:</i></b></p> <p>- «подскоки» (по одному, по парам);</p> <p>- «подскоки» в повороте.</p> <p><b><u>Занятие 50.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Полька:</i></b></p> <p>- шаг польки в сочетании с «подскоками».</p>	<p><b><u>Занятие 51.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Полька:</i></b></p> <p>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).</p> <p><b><u>Занятие 52.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Полька:</i></b></p> <p>- прыжок из 6 позиции во 2</p>	<p><b><u>Занятие 53.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i></b></p> <p><b><u>Занятие 54.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i></b></p>	<p><b><u>Занятие 55.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Вальс:</i></b></p> <p>- шаг вальса (по одному, по парам).</p> <p><b><u>Занятие 56.</u></b> <b><i>(б.т.)</i></b></p> <p><b><i>Движения ног:</i></b></p> <p><b><i>Вальс:</i></b></p> <p>- шаг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p>



		позицию на одну ногу.		
<b>А П Р Е Л Б</b>	<p><b><u>Занятие 57.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения в паре:</i> - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).</p> <p><b><u>Занятие 58.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).</i></p>	<p><b><u>Занятие 59.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Полонез:</i></b> - шаг полонеза; - шаг полонеза (в парах, по кругу).</p> <p><b><u>Занятие 60.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).</i></p>	<p><b><u>Занятие 61.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Рок-н-ролл:</i></b> - основное движение «Рок-н-ролл».</p> <p><b><u>Занятие 62.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Рок-н-ролл:</i></b> - прыжки в стороны «гармошка»</p>	<p><b><u>Занятие 63.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Рок-н-ролл:</i></b> - шаги в сторону «буратино».</p> <p><b><u>Занятие 64.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Рок-н-ролл :</i></b> - хоппы «танцующие петушки».</p>
<b>М А Й</b>	<p><b><u>Занятие 65.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b> <i>Движения ног:</i> <b><i>Рок-н-ролл:</i></b></p>	<p><b><u>Занятие 67.</u></b> <b><i>«Рок-н-ролл».</i></b></p> <p><b><u>Занятие 68.</u></b> <b><i>«Рок-н-ролл».</i></b></p>	<p><b><u>Занятие 69.</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 71.</u></b> <b><u>Диагностика уровня музыкально-</u></b></p>

	<p>- буги вперед-назад «лесенка».</p> <p><b><u>Занятие 66.</u></b> <b><u>(б.т.)</u></b></p> <p><i>Движения ног:</i> <i>Рок-н-ролл:</i> - пяточки ,большие пяточки «щагаем через лужу».</p>		<p><b><u>занятию.</u></b> <b><u>Занятие 70.</u></b> <b><u>Итоговое</u></b> <b><u>контрольное</u></b> <b><u>занятие.</u></b></p>	<p><b><u>двигательных</u></b> <b><u>способностей</u></b> <b><u>детей.</u></b> <b><u>Занятие 72.</u></b> <b><u>Диагностика</u></b> <b><u>уровня</u></b> <b><u>музыкально-</u></b> <b><u>двигательных</u></b> <b><u>способностей</u></b> <b><u>детей.</u></b></p>
--	--	--	---	---

**Достижения детей , приобретаемые в ходе непосредственной образовательной деятельности по хореографии**

**К концу 1 года обучения:**

знать	иметь представление	уметь
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук	О классическом танце и балете	- позиции рук;

классического танца.	в целом.	- перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиции ног; - releve; - demi – plie; - saute; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танцы к праздничным утренникам .

**К концу 2 года обучения :**

знать	иметь представление	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в

		танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце. (мальчики) – о присядке.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться

в пространстве.		из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

**К концу 3 года обучения:**

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - releve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	- поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков;

		- «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы балльных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Рок-н-ролл».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Рок-н-ролл».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

#### **Техническое обеспечение:**

- просторное помещение для занятий;
- зеркала, хореографический станок;
- музыкальные инструменты: фортепиано, синтезатор;
- CD , DVD ;
- реквизит к танцевальным постановкам.

#### **Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей: восприятие, внимание, память, координация, а также музыкально – ритмическое развитие:

- умение концентрировать внимание, воспринимать, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперёд, назад, круг, колонка;
- умение слушать музыку, определять её характер, настроение, темп (быстрый, медленный).

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко исполнять музыкальные движения, различать вступление, сильную и слабую доли, начало и конец фразы;
- запоминать и воспроизводить комбинации, перестроение по рисункам, хореографические комбинации;
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения;
- способность импровизировать.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Мирошниченко Анна Николаевна

Действителен с 01.07.2022 по 01.07.2023