

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №26 комбинированного вида»

Рассмотрено на педагогическом совете
«__30__» мая _____ 2025 ____ г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №26 комбинированного вида»

Т.А. Егорова
Приказ №154/1 «31» мая 2025 г.

**Егорова
Татьяна
Александровна**

Подписано цифровой
подписью: Егорова
Татьяна Александровна
Дата: 2025.07.01 09:38:19
+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Веселый каблучок»
(направленность-художественная)**

Уровень сложности – ознакомительный

Срок реализации : 1 год

Возраст : 5-7 лет

Авторы:
Музыкальный руководитель
Зайнулина Ольга Александровна

Муром, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание программы. Учебный план. Календарно-тематический план)
4. Планируемые образовательные результаты
5. Условия реализации программы: (учебно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение)
6. Формы аттестации
7. Список литературы
8. Оценочные материалы
9. Приложения

1.2 Пояснительная записка

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

При разработке программы «Веселый каблучок» учитывались нормативно – правовые документы:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020
- №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность и профиль дополнительной общеобразовательной программы и направление деятельности: данная дополнительная образовательная программа модифицированная, имеет художественную направленность. Уровень усвоения - ознакомительный. Кружок однопрофильный.

Актуальность программы обусловлена необходимостью продолжения развития у дошкольников творческих способностей, заложенных природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 5-7 лет.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что

- создаются условия для индивидуального образовательного маршрута каждого ребенка в импровизационной среде;
- разновозрастной состав участников позволяет решать воспитательные задачи направленные на установление доброжелательных отношений между участниками кружка, а так же развиваются подражательные действия у младших участников, для которых старшие дети являются примером для выполнения тех, или иных движений.

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

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности,

трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.) Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Адресат программы

Программа для детей старшей и подготовительной групп.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей

Дети 5 -7 лет нуждаются в двигательной активности больше, чем дети младшего или среднего дошкольного возраста. Этот возраст врачи и физиологи называют «возрастом двигательной расточительности». Именно занятия танцевального кружка помогают творчески реализовать эту потребность, ведь разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, но и мускулатуру, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

К 6 годам дети умеют самостоятельно определить на слух характер музыки и передать его в движении, слышать вступление, легко различать 2-х частную форму произведения. Отмечают в движении изменение темпа, динамики, чувствуют чередование музыкальных фраз, выделяют акценты, с желанием откликаются на творческие задания, проявляя творческую активность.

У детей 6-7 лет достаточно развиты двигательные навыки: они ритмично ходят, легко и энергично бегают, умеют скакать с ноги на ногу. В этом возрасте они способны самостоятельно определить музыку танца, подобрать

соответствующий характер движения (польки, вальса, пляски.); использовать элементы народного танца в своих импровизациях.

В возрасте до 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, важно предупредить появление плоскостопия. Именно движения ног, правильно подобранные упражнения могут решить проблему плоскостопия. Важно давать детям правильные нагрузки, не навредить, не перетрудить стопу.

К 6 годам у ребёнка хорошо развиты мышцы туловища, надо развивать и мелкие мышцы, чтобы они не остались по-прежнему слабыми. Ребёнок 6 лет может выполнять движения с различной амплитудой: от медленных переходить к более быстрым движениям. Именно в хореографии много движений для пальцев рук, что является стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений детей, им становится доступно выполнение разнообразных упражнений на равновесие.

Размеры дыхательных путей ребенка значительно уже, чем у взрослых, поэтому важна правильная организация двигательной активности, если её недостаточно, чаще случаются заболевания органов дыхания. При выполнении танцевальных движений вентиляция легких увеличивается в 2-7 раз, при беге и прыжках – ещё больше.

В этом возрасте созревают лобные доли мозга, благодаря чему ребенку удаётся управлять своими движениями, действием, поведением. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30-35 минут.

Объем и срок реализации программы. Программа «Веселый каблучок» рассчитана на 9 месяцев обучения. 36 учебных недель. 36 учебных часов. Занятия проводятся два раза в неделю и имеют продолжительность 30 минут. Основной формой организации занятий является групповое учебное занятие. Также предусмотрены индивидуальные и мелкогрупповые занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в традиционной форме. Специальной подготовки детей не требуется. Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Для реализации образовательной программы формируются разновозрастная группа (дети 5- 7 лет) из 10 – 15 человек. Группа формируется по степени подготовленности участников. Прием детей производится круглый год, но с вновь принятыми детьми, проводятся индивидуальные занятия.

Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей. Специальной подготовки детей не требуется. Обязательны консультации и разрешение родителей.

Формы занятий:

Занятия проходят в очной форме. Основные формы занятий – групповые:

- тематические
- комбинированные
- репетиционные занятия
- концерты
- игровые занятия
- конкурсы
- мастер-классы
- праздники
- видео занятия.

Режим занятий. Программа «Веселый каблучок» рассчитана на 9 месяцев обучения. 36 учебных недель. 36 учебных часов. Занятия проводятся с сентября по май включительно два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий - 30 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

Прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие (метапредметные):

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Образовательные (предметные)

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

1.3.Содержание программы

Учебный план

Месяц	Раздел	Тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы Контроля, аттесатации
сентябрь	Вводная часть	«Давайте познакомимся»		1	1	Опрос, игра «Назови свое имя»
октябрь	Музыкально ритмические движения	«Здравствуй сказка»	1	3	4	Групповое и индивидуальное занятие
ноябрь	Музыкально ритмические движения	«В коробке с карандашами» «На птичьем дворе»	1 1	3 3	4 4	Групповой и индивидуальный педагогический контроль
декабрь	Музыкально ритмические движения	«Зимняя сказка»	1	3	4	Групповое и индивидуальное занятие
январь	Элементы русского танца	«Во саду ли в огороде»	1	3	4	Игра
февраль	Детский бальный танец, ритмика.	«Приглашение к танцу»	1	3	4	Групповой и индивидуальный педагогический контроль
март	Детский бальный танец, ритмика.	«Я хочу танцевать»	1	3	4	Игра
апрель	Элементы эстрадного танца	«Давайте построим большой хоровод»	1	3	4	Групповое и индивидуальное занятие
май	Фестиваль танца	Показ танцевальной программы родителям, детям и работникам ДОУ. Диагностика.	1	2	3	Отчетный концерт Диагностика
Итого			8	28	36	

1.3. Содержание учебного плана

2. Вводное занятие. «Давайте познакомимся»

Теория: Знакомство с программой на учебный год. План творческих мероприятий на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Утверждение расписания. Форма одежды. Введение в

образовательную программу. Обсуждение репертуара на предстоящий учебный год.

Практическая часть. Знакомство с детьми. Просмотр детей с целью определения уровня их танцевального развития: пластики, наличия координации и музыкального слуха, уровень физической подготовки; наличия отклонений в работе двигательного аппарата. Выявление заболеваний органов дыхания и движения.

3. Музыкально- ритмические движения «Здравствуй сказка»

2.1 Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь).

2.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Упражнения на развитие баланса и координации, упражнения на напряжение и расслабление мышц, ориентации в пространстве, упражнения на выразительность (пантомимы, инсценировки). Игра «Скорый поезд»; «Музыкальные ворота»; Игра «Путник».

2.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы. «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.

2.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальное упражнение: «Шаг, приставить, шаг, каблук». Подъем на полу пальцы. Повороты вправо, влево. Танцевальная композиция «Коротышки». Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)

4. Музыкально-ритмические движения «В коробке с карандашами»

3.1 Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4)

3.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Разминка «Я рисую солнце» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу» - наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)

3.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.

2.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»

Партерная гимнастика («Карандаши», «Бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)

5. Музыкально- ритмические движения «На птичьем дворе»

4.1 Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о

мышечном тонусе. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка)

4.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)

4.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.

4.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальная композиция «Танец утят»

- Игра «Цыплята и ворона»
- Танец-игра «Ку-чи-чи»
- Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)

6. Музыкально- ритмические движения «Зимняя сказка»

5.1 Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)

5.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение

плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад.

5.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.

5.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы»

- Игра «Круг дружбы»
- Игра «Домик»
- Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)

6. Элементы русского танца «Во саду ли в огороде»

6.1 Основы народного танца

Теория: Беседа. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестра народных инструментов, просмотр видеоматериалов. Обсуждение костюмов.

Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.)

6.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад.

6.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с

носки, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.

•

6.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальная композиция «Порушка - пораня»

- Игра «Заплетися мой плетень»
- Игра «Танец ткачей»
- Игра «Веселый оркестр»
- Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)

7. Детский балльный танец, ритмика. «Приглашение к танцу»

7.1 Теория: История танцев. Просмотр видеоматериалов. Основные движения. Прослушивание музыки. Беседа о характере, настроении, рисунке, оформлении танцев.

Практика: Вальс на месте, вальсовый поворот. Работа парами.

7.2.Теория: Постановка вальса

Практика: Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу. Положение рук и ног, спины и головы. Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)

7.3.Теория: Постановка вальса

Практика: Разучивание рисунка танца. Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках.)

7.5. Теория: Постановка вальса

Практика: Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопki в разных ритмических рисунках. Отработка отдельных элементов без музыки под счёт.

- Игра «одинокiй путник»

- Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)

7.6. Теория: Постановка вальса

Практика: Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Отработка движений под музыку.

- Игра «Давайте потанцуем»
- Игра «Музыкальные змейки»

7.7. Теория: Постановка вальса

Практика: Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Отработка ритмичности и слаженности.

- Игра «Магниты»
- Игра «Ромашки»

7.8. Теория: Постановка вальса

Практика: Отработка плавности и художественной выразительности.

- Игра «Бабочки»
- Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)
- Вальс «Дружбы»

8. Элементы эстрадного танца «Давайте постоим большой хоровод»

8.1 Теория: Элементы современного эстрадного танца. Процесс дыхания. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Обсуждение костюмов.

Практика: Элементы современного эстрадного танца. Общие связки и вариации. Постановка танцев для Новогодних утренников.

Характер, настроение, оформление танца. Рисунок танца. Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт.

8.2 Сценическое движение

Теория: Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)

8.3 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика:Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)

- Игра «Домики»

8.4 Ритмика. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

Практика: Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».

- Игра «будь внимателен»
- Игра « А, ну-ка, покажи»
- Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)

9.Фестиваль танца

9.1 Концертная деятельность.

Теория: Правила поведения на сцене и в концертном зале.

Практика: Составление программы. Репетиции. Подготовка и выступления на фестивалях, концертах и конкурсах.

9.2 Итоговые занятия.

Теория: Полугодовое и годовое итоговые занятия - отчетные концерты.

Практика: Подведение итогов за полугодие и год. Итоговые тестирования. Самоанализ итоговых выступлений. Характеристика успешности каждого воспитанника. Результаты усвоения программы.

1.4.Планируемые результаты

Воспитательные (личностные):

- Развиты у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Сформированы общая культура личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Сформированы нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создана атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие (метапредметные):

- Развиты творческие способности детей.
- Развиты музыкальный слух и чувство ритма.
- Развиты воображение, фантазия.

Образовательные (предметные)

- Дети обучены танцевальным движениям.
- Сформировано умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Сформированы пластика, культура движения, их выразительность.
- Сформировано умение ориентироваться в пространстве.
- Сформирована правильная постановка корпуса, рук, ног, головы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
Один год	36	72	36	Два раза в неделю по 30 минут (один академический час)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого есть все необходимое:

Зал

Музыкальный зал – это пространство, в котором должны уютно чувствовать себя люди, для которых музыка, движение и творчество нераздельны.

Музыкальный зал просторный и комфортный, наполненный светом и воздухом, с высоким потолком, большими зеркалами и качественным напольным покрытием. Зал оборудован качественной акустической системой, которая создает глубокое и чистое звучание в любой точке студии. Батареи огорожены защитными щитами для безопасности.

Особое творческое пространство формируют шторы благодаря ассоциациям с занавесом и сценой.

Учебный инвентарь

- Скакалки - 20 штук
- Мячи резиновые – 20 штук
- Мячи гимнастические – 5 штук
- Ленты
- Обручи- 30 штук

- Гантели – 10 штук
- Коврики – 20 штук
- Гимнастические палки – 30 штук
- Гимнастические маты -5штук
- Флажки – 30 штук

Технические средства обучения

- Интерактивная доска – 3 штуки
- Музыкальный центр -2штуки
- Мультимедийный проектор -3 штуки

Информационное обеспечение

2. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/- о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

3. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>

4. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>

5. www.horeograf.com.

Сайт посвящен хореографам и танцорам.

6. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.

Методические и дидактические разработки по хореографии.

7. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>.

Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

8. http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/

Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры

9. <http://www.gallery.balletmusic.ru>

- Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

9. <http://www.balletmusic.ru>

-Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка

10. <http://www.russianballet.ru> Журнал «Балет»

11. <http://www.horeograf.com>

Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов

12. <http://www.lisaharrisdance.com> (сайт американской пианистки, концертмейстера балета Лизы Харрис);
13. <http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса);
14. <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);
15. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии
16. <http://www.ballet.classical.ru/> - Маленькая балетная энциклопедия
17. <https://baletnik.nethouse.ru/> (Сборники А. Стрельниковой)
18. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
19. Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями
https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=emb_logo
20. Мастер-класс «Построение урока классического танца». Педагог классического танца ГБУ ДОГМ «ДШИ № 18» Титова Ирина Борисовна -
<https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8&feature=youtu.be>
21. Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo>
22. Канал «Живи!». Видео занятия «Танцы для детей» (25 уроков) – (Тренер Максим Юров Динамичный проводит обучающий курс для детей от 8 до 15 лет. Помогает сделать первые шаги в освоении модных танцевальных направлений: хип-хоп, регги-данс-холл, джаз)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLaqY_eh_i59oZqm2Ah546aGs_DK-vgnq3
23. Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин (7 видео уроков по хип-хопу: базовые движения. 3 вида кача: коленями, тазом и корпусом, совмещение простейших передвижений с базовым качем, раннинг мен, крискрос, роджер реббит)
<https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVide>

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное музыкально-педагогическое образование, высшую квалификационную категорию, стаж педагогической деятельности 20 лет.

Взаимодействие с детьми в театральном кружке требует от педагога определённых методических умений, позволяющих не просто удерживать интерес маленьких подопечных на занятиях, но и стимулировать их к сотворчеству. Для этого необходимо владеть достаточным набором приёмов, а также знать возрастные особенности ребят, которые посещают занятия, чтобы грамотно сочетать разные виды деятельности.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем научить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения промежуточных и заключительных итогов реализации программы являются выступления детей на праздниках и досугах внутри ДОУ и участие детей в городских музыкальных мероприятиях. Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы.

2.4. Оценочные материалы.

Для оптимальной организации педагогического процесса необходима диагностика. С помощью диагностических методик педагог получает данные о состоянии педагогического процесса, качестве обучения и воспитания учащихся, обрабатывает эти данные, анализирует и оценивает их, корректирует и прогнозирует развитие педагогического процесса и личности каждого кружковца.

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- **Чувство музыкального ритма.**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

- Эмоциональная отзывчивость.

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- Танцевальное творчество.

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

2.5. Методические материалы.

Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. *«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества»*, – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- - принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику **кружка**.)
- - принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- - принцип систематичности (*непрерывность, регулярность занятий*.)
- - игровой принцип (*занятие стоит на игре*.)
- - принцип сознательности, активности (*сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям*.)
- - принцип повторяемости материала (*повторение вырабатываемых двигательных навыков*.)

- - принцип наглядности (*практический показ движений.*)

Ведущими методами обучения детей танцам являются

- качественный показ;
- словесное (*образное*) объяснение;
- повторение.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка. (5 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (*изучение нового, повторение, закрепление пройденного материала*) и танцевальную (20 минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию, соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

2.6. .Список литературы:

Для педагогов

1. Барабаш А. Н. Хореография для самых маленьких- СПб.: Белый ветер, 2002
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 2001.
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
4. Богатова Л. Хоровод друзей. – М.: Детгиз, 1957.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы

для детей. Учебно – методическое пособие. – М.: Гном - Пресс, 1997.

7. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.

8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

9. Е. Луговская. «Ритмические упражнения, игры и пляски»
Развиваем у детей чувство ритма, музыкальный слух и вкус, приобщаем к классической и народной музыке. Методики для вовлечения детей в игру и наполнения уроков движениями.

10. А.И. Буренина. «Ритмическая мозаика»
Ритмическая пластика для детей 3–9 лет. Вариативные игровые формы обучения, методики, раскрывающие самостоятельность и творчество детей. Плюс 100 разнообразных музыкально-ритмических композиций для практики.

11. Г.А. Колодницкий. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»

12. Е.А. Пинаева. «Детские образные танцы»

13. Т.И. Суворова. «Танцевальная ритмика для детей»

14. Т.Н. Образцова. «Музыкальные игры для детей»

Для родителей

1. Немова Г.В., Малышева А.Н.

Праздники, игры и танцы для дошкольников. Академия развития, Ярославль, 2007.

2. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2004.

3. Суворова И.Т. Танцевальная ритмика для детей, вып. 3, ч. 1. Музыкально – ритмическая разминка. - СПб.: 2006.

9. Приложение

9.1 Диагностика

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень .

2,6 – 3 высокий уровень.

чувство музыкального ритма.	
Начало года	Конец года
1. <i>Хлопки под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.	1. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
2. <i>Смена движений со сменой частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.	2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.
	3. <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.

Эмоциональная отзывчивость.	
Начало года	Конец года
1. Упражнение «О чем рассказывает музыка». 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.	1. Упражнение «Листок». 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
2. Упражнение «Птичий двор». 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.	3. Упражнение «В гостях у сказки». 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.

Танцевальное творчество.	
Начало года.	Конец года.
1. Повторить за педагогом танцевальные движения. 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.	1. Исполнить танцевальную комбинацию. 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.
	2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу. 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности.

	1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.
	<i>3. Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i> 3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.

9.2 Словарь танцевальных движений

«Бег парами по кругу» - сохранять пары, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«Бег по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

«Бегунец» - элемент танца, разучивается на счёт «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

«Белорусский шаг полька». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«Боковой галоп». С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«Врассыпную маршем». Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на 1/4 такта.

«Врассыпную шагом». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«Выбрасывание ног». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносится нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Выставление ноги вперёд на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повёрнута вперёд. Колени прямые, голова повёрнута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«Выставление ноги вперёд на пятку». Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживаться точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере $\frac{2}{4}$ на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«Галоп вперёд» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Размер $\frac{2}{4}$. Характер энергичный.

«Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую $\frac{1}{8}$ такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

«Ковырялочка вперёд». Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«Кружиться парами» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг $\frac{1}{4}$ такта.

«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

«Мелкий бег» - движение выполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение выполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения выполняются в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер $\frac{2}{4}$. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер $\frac{2}{4}$ – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.

«Притопы топающие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Притоп поочерёдно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную дол. Такта. Размер $\frac{2}{4}$.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользким движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера $\frac{2}{4}$. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ такта.

«Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«Упражнение для рук» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«Упражнение с погремушками, игрушками» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«Упражнения с флажками» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть вниз.

«Фонарики» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«Хлопки» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер $\frac{2}{4}$ – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую $\frac{1}{2}$ такта. Или на один такт – пауза.

«Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«Ходьба парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – $\frac{1}{4}$ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг $\frac{1}{4}$ такта.

«Шаг вальса (гимнастический)». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользкий. На «раз» - шаг правой ногой

вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

«Шаг вальса» (танцевальный). И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

«Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

«Шаг с припаданием». Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги /сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

