

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХОРИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»  
ЦЕНТР ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ «IT-КУБ»

«Согласовано»  
На методическом совете  
МБУ ДО «ДЮЦ»  
Протокол №\_1\_  
от «\_31»\_08\_2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
Бакшеева В.Г.  
МП  
Приказ №\_217\_ от  
«\_01\_»\_09\_2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Грация»**

Стартовый уровень  
Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год ( 144 ч.)

Автор-разработчик:  
Мункуева Виктория Олеговна  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели, задачи, ожидаемые результаты

1.3Содержание программы

2. Организационно – педагогические условия и формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4 Методы, используемые педагогом для реализации ОП ДО «Хореография»:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и основные характеристики программы  
Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»  
<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;  
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

[https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".

<https://docs.cntd.ru/document/420207400>

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.

<https://укцсн.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

Постановление Администрации МО «Хоринский район» от 26.02.2021 г. № 90

[https://hordetcenter.profiedu.ru/upload/proeduhordetcenter\\_new/files/92/f4/92f4d8d7904992a4b9a2564d188a8f6c.pdf](https://hordetcenter.profiedu.ru/upload/proeduhordetcenter_new/files/92/f4/92f4d8d7904992a4b9a2564d188a8f6c.pdf)

Локальные акты МБУ ДО ДЮЦ.

Устав МБУ ДО ДЮЦ утверждён Постановлением Администрации муниципального образования «Хоринский район» от 06.02.2021 г. № 90.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития обучающихся.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;

- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.; задания на танцевальное и игровое творчество.

**Вид программы: модифицированная**

**Направленность программы:** художественная для детей в возрасте 7-14 лет (на базе МБУ ДО «Детско- юношеский центр»).

**Адресат программы:**

В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В Хоринском районе высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое). Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественного направления привело нас к созданию образовательной программы «Грация».

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

**Срок и объем освоение программы:** «Стартовый уровень» 1 год , 144 педагогических часа;

**Форма обучения:** очная, дистанционная (по необходимости ).

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные, дифференцированное обучение по уровню сложности с учетом возрастных особенностей.

## 1.2 Цель, задачи, ожидаемые результаты

1.3 **Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства через основы хореографии студии «Грация»

### **Задачи программы:**

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

- Развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;

- Воспитать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности и умение

ребенка работать в коллективе;

**Ожидаемые результаты:** Реализации программы и способы их проверки. В результате реализации программы дети должны овладеть следующими навыками:

- Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.

- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

- Развить выворотности, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

- Сформировать танцевальные знания и умения: знать позиции ног и рук классического, народного, современного бального и эстрадного танца; знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре); знать положение ног, сюрлекуде-пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандюи рон де жамб пар тер).

- Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность

- Развить гибкость, приобрести пластику

- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

- Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.

- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная программа – 6 – 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 6 лет.

Наполняемость группы – 15 человек.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

Младшая группа(1-2 класс) 6-7 лет. Количество обучающихся 15 человек.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 ч

Средняя группа(5-8 класс) 10-14 лет. Количество обучающихся 15 человек.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 час.

**Формы занятий: очная.**

**Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

**I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

**II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

**III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты. Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры (см. приложение).

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на

пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

В процессе обучения применяются следующие виды контроля обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.
4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

## **1. Содержание программы:**

### **1.3 Содержание программы –**

1 год обучения 144 часа (инвариативная часть), 72 (вариативная часть).

**Срок реализации программы –** 36 недель, 2023-2024 учебный год

Сроки реализации образовательной программы одного года. Особенное внимание уделяется детям младшей группы. Делается акцент на партнерном экзерсисе. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Второй этап обучения связан с ускорением темпа. Третий этап – с усложнением курса и усовершенствование изученного.

### **Режим занятий:**

- количество учебных часов за учебный год – 144 часа
- количество занятий и учебных часов в неделю – 3 занятия в неделю по 2 академических часа
- продолжительность занятия – 45 мин. (40 мин. В условиях пандемии COVID 19)

### **Способы и формы проверки результатов:**

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Приемы:

- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях как районного так и республиканского уровня. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители, население. Подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, Тема	Количество часов		
		Все го	Тео рия	Прак тика
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
	Вводное занятие. Техника безопасности	<b>2</b>	1	1
<b>1.2</b>	<b>Партерная гимнастика, акробатика</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
1.2.1.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	6		6
1.2.2.	Ориентационно - пространственные упражнения (память – зрительная, слуховая, мышечная)	6		6
1.2.3.	Комплексы упражнений для акробатических элементов-	6		6
<b>1.3</b>	<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
1.3.1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	6		6
1.3.2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	6		6
	Музыкально-ритмические игры.	6		6
1.3.3.	Упражнения, игры -простраственная координация. Память – слуховая, зрительная, мышечная	6		6
<b>II</b>	<b>Классический танец</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>

<b>2.4.</b>				
	Теория дисциплины	<b>2</b>	2	
1.4.1.	Позиции ног (1,2,3,4,5).	14		14
1.4.2.	Позиции рук-положения arabesque 1,2,3			
1.4.3-	Demi – plies(1,2,) Battement tendu, releve.	6		6
1.4.4.	Rond de jambe par terre, battement tendu jetes, battement frappe, battement releve` lent на 90 градусов.	4  2		4  2
1.4.5.	Grand battement jetes в сторону, вперед и назад из и V. Перегибы корпуса и port de bras у станка.	6		6
1.4.6	Полуповороты в V позиции на полупальцах у станка.			
1.4.7	<b>Экзерсис на середине зала:</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
	Положение e`paulement: croisee et effacee. Позы классического танца с маленькими и большими руками. Port de bras – I, III, II. Battement tendu .	6		6
<b>1.5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
	Элементы русского народного танца			
1.5.1.	Поклоны, положения рук и ног; шаги: переменный, скользящий, тройной, подскоки, припадания, притопы, перетопы, ключ	6		6
1.5.2.	Моталочка, ковырялочка, веревочка, гармошка, елочка, хлопки, присядки, повороты	6		6
	<b>Элементы бурятского танца</b>			
1.5.3.	Поклоны, положения рук и ног, шаги, бег, припадания, присядки, повороты, переступание.	6		6
1.5.4.	Поклоны, положения рук и ног; шаги, бег, подскоки, припадания, присядки, тряска корпуса и бедра, повороты	6		6

1.5.5.	Поклоны, положения рук и ног; шаги, бег, подскоки, припадания, тряска корпуса и бедра, повороты	6		6
<b>1.6.</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
1.6.1.	<b>Ритмическая разминка:</b> - разогрев, движение головы; - плеч, рук, грудная клетка; - прыжки, контракция, <b>Лексика:</b> - упражнения стэтч –характера; приставной шаг(стептач); «виноградная лоза» (grapevine); V-шаг( V –step);	12	2	10
1.6.2.	<b>Кросс :</b> - комбинация с перемещением; - различные способы вращения и прыжков; - понятие «КАЧ» как основа пластической характеристики хип-хопа; principlestep;	8		8
<b>1.7</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
<b>1.7.1</b>	Поклоны, положения рук и ног, шаги, повороты	2		2
<b>1.7.2</b>	Танец «Кукол»	6		6
<b>1.7.3</b>	Шаги, повороты головы, элементы рисунка танца, положение рук и ног.	6		6
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**1 год обучения.**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие.**

**Цель:** Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

**Содержание материала:** данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

## **Тема 1.2: Партерная гимнастика и акробатика**

**Цель:** комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Совершенствование пластики тела. Основные понятия: постоянная работа над собой, трудолюбие, выносливость, воля и терпение.

**Содержание материала:** специфика упражнений для развития пластики, растяжки мышц всего тела.

**Практическая работа:** комплекс упражнений состоящих из простых элементов до сложных комбинаций.

Методическое обеспечение: специальная форма (гимнастический купальник, лосины), обувь (мягкие тапочки, чешки)

## **Тема 1.3: Азбука музыкального движения.**

**Цель:** Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

**Содержание материала:**

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Методическое обеспечение: специальная форма (гимнастический купальник, лосины), обувь (мягкие тапочки – чешки, балетки)

## **Тема 1.4: Классический танец.**

**Цель:** Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

**Содержание материала:** Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практическая работа:** позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

**Demi – plie** - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

**Battementendu** - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Rondejambeparterre- круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (гимнастический купальник, лосины), обувь (мягкие тапочки, чешки),

### **Тема 1.5: Народно-сценический танец.**

**Цель:** Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

**Практические занятия.** Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (гимнастический купальник, лосины, юбка), обувь (мягкие тапочки, чешки, туфли)

### **Тема 1.6: Современный танец.**

**Цель:** Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей современного танца.

**Содержание материала:** Теория. Особенности современного танца.

### **Практические занятия.**

Ритмическая разминка : комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц.

- Движения головы.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

**Лексика:** изучение основных движений Hip-Hop.

Усложнение прыжков и вращений.

- Hip lift – полукруги и круги одним бедром.
- А-Б-В – положение рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release одновременно подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространство.
- tilt в сторону, вперед, с работающей ногой , на 90 градусов и выше.
- упражнение стэтч – характера в соединении с твистами и спиральями торса.
- Приставной шаг ( steptouch)
- «Виноградная лоза» ; V – шаг среп ;

**Кросс:** передвижение в пространстве.

- вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения руг ( сгибание и разгибание ).
- Броски ног в различных направлениях с наклоном корпуса .
- Прыжки с раскрытием ног и поворотом в воздухе .

### **Тема 1.7: Эстрадный танец.**

**Цель:** Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей ( модерн, афро-джаз) - с движениями этих танцев.

**Содержание материала:** Теория. Особенности эстрадного танца.

### **Практические занятия.**

Позиции рук. (показ учителя). Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца. Методическое обеспечение: специальная форма (гимнастический костюм, футболки), обувь (чешки)

### **Раздел 2: Работа над репертуаром**

## **Тема 2.1: Подбор материала к танцам**

**Цель:** Знакомство с разными жанрами танцев: их стили и манера исполнения.

Содержание материала: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

### **Практические занятия.**

Танец «Кукол», бурятский танец «Наездницы», танец «Колокольчики», бурятский приветственный танец, танец «Цветов», русский танец «Чибатуха», массовый детский бурятский танец «Ёхор»

## **Тема 2.2: Работа с музыкальным оформлением**

**Цель:** ознакомить учащихся с особенностями музыкального содержания (муз.размер, темп, характер музыки, национальные мотивы)

Содержание материала: Методическое обеспечение к танцевальным постановкам

## **Тема 2.3: Подбор костюмов и грима**

### **Тема 2.4: Итоговое занятие.**

**Цель:** Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

## **Раздел 3. Сценическое движение.**

### **Теме 3.1: Творческая деятельность.**

#### **Тема: Музыкально-танцевальная композиция «Журавли».**

**Цель:** Выбатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

#### **Содержание материала:**

Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Птица».

Музыкальные игры – переноска мяча, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь ( чешки)

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

### **Тема 3.1 Вводное занятие**

**Цель :** формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

**Содержание материала:** Первый год обучения предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных ( шаг, гибкость ). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

### **Практическая работа:**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Разминка по кругу : шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы ( лицом в круг и спиной ), подскоки, легких бег на п/пальцах.

#### *Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Наклоны головы вперед, назад и в сторону, повороты головы вправо –влево, круговые движения головой по полукругу, подъем плеч вверх- вниз, круговые движения плечами вперед- назад, работа грудной клетки вперед –назад ( контракция) , квадрат грудной клетки, круговые движения бедер вправо влево, «восьмерка» полукруг.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72(по УП)
Продолжительность каникул	01.01 по 09.01 01.06 по 31.08
Дата начала и окончания учебного года	01.09.23. по 31.05.24.
Сроки промежуточной аттестации	(по УП )Входная –октябрь 2023г, Промежуточная –декабрь 2023, Итоговая май 2024
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	31.05.2024 (по УП)

### **2.2 Условия реализации программы**

Аспекты

Характеристика (заполнить)

Материально –техническое обеспечение

1. Кабинет
2. Станки
3. Зеркала
4. Коврики для разминки
5. Музыкальный центр

Информационное обеспечение

-Браузер Google Chrom , You Tube, Яндекс.  
-интернет источники

### 2.3. Формы аттестации

Оценочные материалы

Таблица 2.3.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона с авторским дополнением
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)(РАБОТА В КОМАНДЕ)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких(ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ..)
Уровень теоретической подготовки учащихся	1.Тестирование, 2. Программирование в среде Arduino IDE
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Оценка производится по 10 бальной шкале, критерии подразделяются на три уровня: высокий(8-10), средний(5-7), низкий (до 4б.)

### 2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

#### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный

#### Формы организации образовательной деятельности:

1. Индивидуальная
2. Индивидуально-групповая
3. Групповая
4. Практическое занятие
5. Открытое занятие

6. Беседа
7. Встреча с интересными людьми
8. Защита проекта
9. Игра
10. Мастер-класс

#### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология личностного обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

#### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции (Техника безопасности при работе с электрооборудованием)
- Технологические карты (к занятию, изготовления макета резки)
- Образцы приложений

#### **Средства обучения**

- Тематическая подборка презентационного материала по темам
- Примеры показательных результатов разработки

#### **Наглядные пособия:**

- Видеоматериалы по тематике программирования
- Блок-схемы алгоритмов, инструкции.

#### **Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

В рамках данной программы определены приоритетные формы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- классно-урочная система обучения с упором на практические занятия,
- элементы проектно-исследовательской деятельности,
- проведение экспериментов,
- соревновательные элементы.

В процессе обучения используются следующие оценочные материалы:

- карта самооценки учащегося – два раза в год (декабрь, май);
- карты «Оценка результативности образовательного процесса» – по итогам полугодия;
- карта «Оценка результативности выполнения собственного проекта – один раз в год;
- карта "Итоговая оценка результативности образовательного процесса" – по окончанию обучения по программе – один раз в год(май).

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Занятие хореографией имеет свою структуру:

1.Подготовительная, организационная, строевая часть занятия - 10- 15% общего времени занятия.

Включает в себя следующие компоненты: повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Время подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки.

2. Основная часть - развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций; упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

На данную часть занятия отводится примерно 75- 85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

На эту часть отводится 5- 10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений, помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии. Данная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Занятия могут быть нескольких видов:

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

5.Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, предусматривается определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

**Организация занятий.**

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям дошкольного возраста в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка. А подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ руководителя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными. Музыкально-ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

**Новизна** образовательной программы «Грация» заключается в комплексном использовании трех методов: метод музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста.

**Метод обучения** – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Прием, конкретный способ представляет собой часть, элемент метода.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Студия танца. Хореография» дает возможность раскрыть методику ознакомления дошкольников с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Также поможет дошкольникам влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

**Методы, используемые педагогом для реализации ОП ДО «Хореография»:**

**Метод музыкального движения** (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

*Музыкальное движение* – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально

созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

**Метод хореокоррекции** - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

### **Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу**

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

#### **I. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела**

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц.

#### **II. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья**

##### **Упражнение 1.**

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-четыре» - потянуться плечами к полу.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

##### **Упражнение 2.**

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

##### **Упражнение 3.**

Повторить 4 раза.

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

#### **III. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного**

**суставов.**

### **Упражнение 1. «Верблюд»**

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

### **Упражнение 2.**

Повторить 4 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

Упражнения партерного экзерсиса приведены ниже

*Организация взаимодействия всех участников педагогического процесса в ходе реализации программы:*

Администрация МБ ДО «ДЮЦ» и специалисты ГАУ ДО РБ РЦХТТ «Созвездие»: оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и физического развития дошкольников.

Руководитель: внедрение в практику работы здоровьесберегающих технологий в форме хореографического искусства (искусства танца); индивидуальные консультации по запросам родителей; открытые просмотры и показы; выпуск консультаций, памяток, рекомендаций, буклетов, газет.

## **3. Планируемые результаты**

### **3.2 Планируемые результаты**

Занятие хореографией имеет свою структуру:

1. *Подготовительная*, организационная, строевая часть занятия - 10- 15% общего времени занятия.

Включает в себя следующие компоненты: повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Время подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки.

2. *Основная* часть - развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций; упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

На данную часть занятия отводится примерно 75- 85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

*Заключительная* часть - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. Спокойные танцевальные шаги и движения;

упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

На эту часть отводится 5- 10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений, помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии. Данная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Занятия могут быть нескольких видов:

1. *Обучающие занятия.* На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. *Закрепляющие занятия.* Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. *Итоговые занятия.* Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

4. *Постановочные занятия.* На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

5. *Импровизационные занятия.* На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, предусматривается определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

Организация занятий.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям дошкольного возраста в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка. А подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ руководителя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными. Музыкально-ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

## **Общие ожидаемые результаты обучения:**

- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- правила поведения на занятиях и на концерте.
- простейшие элементы классического и народного танца;
- элементы партерной гимнастики;
- правила поведения в обществе.

### Обучающиеся должны уметь:

- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- строить отношения со сверстниками.

### ***1. Коллективно-порядковые навыки и умения:***

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
- строиться в колонну «по два»;
- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

### ***2. Музыкально-ритмические навыки и умения:***

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;

- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

### ***3. Навыки и умения выразительного движения:***

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
- ритмично, легко и непринужденно действовать с мячами, скакалками и другими предметами под музыку;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- придумывать варианты к играм и пляскам;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;
- выполнять элементы русской и татарской пляски;
- русские народные танцы: «Кадриль», «Яблочко», «Парная полька»;
- исполнять хореографические композиции: «Петрушки», «Зимушка-зима»;
- «Фигурный вальс».
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»)

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреева Ю. Танцетерапия. – СПб. ДИЛЯ, 2018. – 256 с.
2. Андриевский А.А., Гладышева Л.В. Физическая культура: курс лекций. Норильский индустр. ин-т. – Норильск, 2017. – 100 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва 2012г.
4. Безруких М.М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. - М.: московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2018. - 380 с.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба. – Ростов – н/Д: Феникс, 2018. - 160 с.
6. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2018.
7. Бурханова А.И. Школа здоровья «И танцы лечат...» М.: Педагогика, 2001. – 213 с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб. Лань, 2003. - 192 с.

9. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
  10. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
  11. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. Хореография и дыхание, 2018. – 109 с.
  12. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – Тера-Спорт, 2001. – 196 с.
  13. Поляков В.А., Боляновская А.А. Программа подготовки педагогов по системе здорового образа жизни. 2017. – 241 с.
- Разуваева Н.А. Праздники и развлечения в детском саду. М.: Музыка, 2018.

#### **Литература:**

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».