

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
г. ЧЕРКЕССКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «СКАЗКА» г. ЧЕРКЕССКА

ПРИНЯТО
Советом педагогов
МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»
г. Черкесска
протокол от 18. 08. 2022 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»
г. Черкесска
Р.Н. Катасонова

Приказ от 18.08.2022 г. № 155

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМЫ КАВКАЗА»**

(НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ)

ID программы: **1142**
Направленность программы: **художественная**
Уровень программы: **базовый**
Категория и возраст обучающихся: **от 5 до 7 лет.**
Срок освоения программы: **2 года**
Объем часов: **144**
Разработчик программы: **Дарчиева Л.С. - педагог дополнительно образования, хореограф.**

г. Черкесск,
2022

№	Содержание	стр
	Введение	2
1	Пояснительная записка	2
1.1.	Актуальность и педагогическая целесообразность	3
1.2.	Отличительные особенности программы	4
1.3.	Цели и задачи программы:	4
1.4.	Принципы педагогической деятельности	5
1.5.	Организация образовательной деятельности	5
1.5.1.	Методические рекомендации организации занятий с детьми	5
1.5.2.	Средства музыкально – ритмического воспитания детей:	5
1.5.3.	Виды занятий:	7
1.5.4.	Структура занятия	8
1.5.5.	Методические приемы	8
2	Ожидаемые результаты	9
3	Содержание образовательной деятельности	12
4	Список литературы	18
5	Планы работы с детьми по возрастам	19

"От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей к красивой жизни и от красивой жизни к абсолютной красоте"

Платон

Введение

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений, играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие "первый танец", ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами на балах, как в сказках.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм, которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Ритмы Кавказа» по обучению дошкольного возраста народным танцам (далее программа) разработана для Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 15 «Сказка» г. Черкесска (далее МБДОУ).

Программа рассчитана на дошкольников от 4 до 7 лет.

Этапы работы.

I этап – основной (средняя и старшая группы)

II этап – этап совершенствования (подготовительная группа)

Длительность занятий составляет- 45 минут.

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Как приятно смотреть на человека грациозного, пластичного, жизнерадостного. Дети всегда стремятся обладать такими качествами. Зачастую, на рядовых занятиях дети получают лишь общее впечатление от приготовленного им танца, музыкально – ритмической композиции. Они не успевают прочувствовать танец, внести свое творчество при его исполнении, насладиться красотой движений, ощутить радость свободы, самовыразиться.

Возраст 5 - 7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 7-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях

могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Беря за основу уникальность дошкольного возраста, я попыталась создать ряд занятий, способствующих формированию у детей желания и потребности жить в мире движений, получать удовольствие от занятий ритмичной, наслаждаться красотой движений; развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, расширять знания детей об истории возникновения танцев. Кроме того, создать атмосферу эмоционального комфорта, творческой активности.

1.2. Отличительные особенности программы

Новизна **программы заключается в том**, что она создана с учетом специфики **образовательного** процесса в детском саду. Программа ставит перед собой задачи не только достичь правильного хореографического исполнения, но и раскрыть пластическую выразительность и органику у воспитанников. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счёт подбора, упражнений, репертуара, насыщенности и темпоритма проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

1.3. Цели и задачи программы:

Цель: Раскрыть творческий потенциал и развить природные способности у воспитанников средствами народной музыки и танца.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить детей с различными видами **танцев** (их истории, **танцевальных профессиях**, костюмах, атрибутах, **танцевальной технологией**).
- научить владеть базовыми элементами различных **танцевальных жанров**;

- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими **образами танцев**;
- обучить основам импровизации.

Развивающие:

- развитие музыкальности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- формирование художественного вкуса;
- развитие выразительности движения;
- развитие координации движения.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям ритмикой;
- психологическое раскрепощение ребенка, творчество в движениях;
- воспитание умения работать в коллективе, выполнять ритмические движения слаженно;
- развитие мышления, воображения, познавательной активности;
- воспитывать любовь к русскому фольклору, зазорной русской пляске.

1.4. Принципы педагогической деятельности

- принцип создания комфортных условий для совместной работы детей и педагога
- принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой личности;
- принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-воспитательного процесса;

1.5. Организация образовательной деятельности

В программе представлена система работы по развитию хореографических способностей детей, средствами ритмики, раскрывающая один из видов **дополнительного образования в условиях МБДОУ**,

1.5.1. Методические рекомендации к организации занятий

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Занятия хореографией проводятся, начиная с 4 летнего возраста - 3 раза в неделю, во второй половине дня, после дневного сна.

Длительность занятий составляет- 45 минут.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные народно-тематические;
- игры: сюжетные, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Реализация практической части программы планируется в процессе ритмических занятий.

Кроме того, работа программы предполагает методическую работу с педагогами МБДОУ и семьями воспитанников.

В процессе работы с детьми предполагается использование наглядного, практического, игрового методов.

1.5.2. Средства музыкально – ритмического воспитания детей:

- упражнения для развития техники танца (со средней группы - урок классического и народно-сценического танцев);
- танцы,
- танцевально – ритмическая гимнастика,
- игропластика,
- пальчиковая гимнастика,
- музыкально – подвижные игры,
- танцевальные элементы и композиции.

В основе специально – разработанного репертуара - классическая народная и современная музыка, мелодии популярных детских песен.

1.5.3. Виды занятий:

- Обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.
- Закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом, либо с солистом.
- Итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.
- Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной.

1.5.4. Структура занятия

- 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.

1.5.5. Методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Кроме того, каждое занятие включает в себя переменки – элементы психогимнастики, творческие занятия, пальчиковые игры. При планировании занятий старалась придать им развивающий характер; придумывала обеспечение двигательной активности детей, самостоятельности, творчества, развитие индивидуального материала и выступление с ним на концертах, родительских собраниях, утренниках, развлечениях.

На организацию данной работы отводится 72 часа. Данная программа рассчитана на детей 4-7 лет, работа с которыми будет проводиться 2 раза в неделю в виде групповых и индивидуальных (*по мере необходимости*) занятий.

2. Ожидаемые результаты

Средняя группа

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;

- приветствовать учителя;- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;
- выполнять бег: легкий и стремительный;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, их круга.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке, отвечать на них движением;
- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года;
- передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз;
- самостоятельно начинать движения после вступления;
- менять движения со сменой частей, музыкальных фраз;
- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки), согласовывая их с характером музыки.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх;
- бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;
- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;
- бегать на полупальцах;
- внимательно слушать танцевальную мелодию, чувствовать ее характер, выражать свои чувства словами, рисунками, движением;
- узнавать плясовые движения по мелодии;
- выполнять движения, отвечающие характеру музыки, самостоятельно меняя их в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;

- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, мальчики – присядки (русские, татарские), хлопунки, девочки – «вышивать тюбетейку»;
- ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;
- хореографические композиции.
- выполнять движения с предметами (ленточками, платками, цветами);- инсценировать хороводы;
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»).

Старший возраст (5-7 лет)

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»;
- национальные народные танцы: «Джигиты», «Абезек», «Лезгинка»
- «Фигурный вальс».
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

Позиции ног в классическом танце :

В классическом танце содержится шесть позиций ног.

Первая позиция

Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

Маленьким детям я говорю пятки вместе носочки врозь (чуть позже добавляю, что это первая позиция, чтобы у них откладывалось в голове) и они сразу понимают, что от них требуется.

Вторая позиция

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

Малышам вторую позицию объясняю так: «Ноги на ширине плеч». Это вторая позиция». Особенно им нравится проверять на правильном ли расстоянии друг от друга стоят их стопы.

Третья позиция

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

Малышам опять рассказываю о третьей позиции на их языке. Говорю, что левая ножка на половинку спряталась за правую и выглядывает из-за нее.

Четвертая позиция

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног). С детьми рассуждаем так: «Наши ножки заблудились и носочки далеко друг от друга и смотрят в разные стороны»

Пятая позиция

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Шестая позиция

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты). Шестая позиция для детей самая простая.

Особо ничего не придумываю. Просто говорю: «Ноги вместе!»

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

3. Содержание образовательной деятельности

3.1. Средняя группа(4-5 лет)

Сначала дети исполняют движения лицом к станку, держась за палку обеими руками (позднее – одной рукой), поочередно правой и левой ногой.

Упражнения для развития техники танца

Урок классического танца

- Знакомство с позициями ног и рук. Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
- Полуприседание (деми-плие) в первой, второй и третьей позициях.
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад.

- Круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер) с остановкой вперед в четвертую позицию, в сторону – во вторую назад – в четвертую и в первую позиции.
 - Выбрасывание ноги (батман жете) с первой позиции в сторону – вперед – в сторону – назад.
 - Положение ноги на щиколотке (сюр лек у-де-пье).
 - Проходное движение (пассе).
 - Ударный бросок (батман шрапе) в сторону (в конце учебного года). Поднимание вытянутой ноги на 450 в сторону с первой позиции (релеве лан). Большой бросок ноги (гран батман жете) в сторону, на 450 с паузой на каждой точке.
 - Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в первой, второй, третьей, пятой позициях (лицом к станку).
 - Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).
 - Прыжки (соте) на двух ногах с паузами в первой, второй и третьей позициях.
- Упражнение для рук, головы, корпуса (пор де бра).
- Позы.

Урок народно-сценического танца

- Деми плие и гран плие в первой и шестой позициях.
- Вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок.
- Вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги (батман тандю каблучный).
- Маленькие шаги.
- Упражнения с ненапряженной ступней (флик-флак).
- Мазок и удар ненапряженной ступней по полу (дубль флик).
- Вынесение ноги на каблук вперед и в сторону.

Все указанные движения изучают у станка и на середине зала.

Уже с первого дня обучения детям нужно постоянно напоминать о положении корпуса, чтобы правильная осанка вошла в привычку. Свободные руки держат на талии. В это время учащиеся впервые получают представление об опорной и работающей ноге.

Опорная нога должна образовывать с корпусом прямую вертикальную линию.

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Перестроение из одной шеренги в две.
- Повороты на месте вправо, влево, кругом.

- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д.
- Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками: змейки, волны, гребешок, звездочки.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Элементарное ознакомление с длительными – половинными, четвертными, восьмыми.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
- Перестроение в круг из шеренги, цепочки.
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Бег на полупальцах.
- Прыжки.
- Па галопа. · Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу
в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами.
- Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, белорусского и литовского танцев.
- Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.
- Хлопки в различных ритмических рисунках.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Присядки (для мальчиков).
- Вертушки (для девочек).
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана

Старшая группа (5-6 лет)

Занятия на этом этапе обучения значительно усложняются.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети проявляют достаточную организованность, их движения становятся более

точными, выразительными. Занятия в кружке проводят так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца. Воспитательные задачи остаются в центре внимания руководителя кружка, но выполняются они уже не в плане игровых и организующих упражнений, а в плане подготовки и исполнения танцев.

Упражнения для развития техники танца

Урок классического танца

На втором году обучения изучают новые упражнения классического танца, повторяют предыдущие.

Руки в экзерсисе возле станка, на середине зала открываются во вторую позицию – подготовка на два вступительных аккорда.

В подготовительное положение руки опускаются одновременно с окончанием упражнений.

Все движения у станка выполняются с правой и левой ноги, держась одной рукой за палку:

- Полуприседание (деми-плие) и глубокое приседание (гран-плие) в первой, второй и пятой позициях.
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) крестом из пятой позиции (пятая позиция является основной для всех движений).
- Маленькие броски крестом (пти батман жете).
- Вытягивание ноги на полуприседании (батман фон дю вперед – в сторону – назад).
- Выбрасывание ноги (батман жете) с пятой позиции крестом без пауз на каждый такт.
- Круговое движение ногой (рон де жамб пар терр) вперед – назад (ан деор и ан дедан).
- Маленькие позы: краузе, эффасе, экарте вперед – назад.
- Прыжки вверх с обеих ног (соте) в первой, второй и пятой позициях (лицом к станку).

Урок народно-сценического танца

Каблук – носок (батман тандю (носок)), в характере русского танца. Батман тандю с подниманием пятки опорной ноги и вынесением работающей ноги на носок вперед – в сторону – назад (в характере национального танца).

- Подготовка к веревочке (в характере украинского танца).

Упражнения на середине зала

- Марш, построение в линии.
- Балансе.
- Скользящий шаг (глиссад).
- Прыжок с ноги на ногу (жете).
- Прыжок с одной ноги на две (ассамбле).

- Па де бурре.
- Пор де бра в положении краузе и эффасе.

Ритмические упражнения и игры

- Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движения.
- Упражнения на расслабление мышц.

Коллективно-порядковые упражнения

- Совершенствование навыков ходьбы и бега.
- Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
- Построение в колонну по два.
- Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
- Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

Танцевальные элементы и композиции

- Повторение элементов танца по программе для средней группы.
- Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.
- Пскоки с ноги на ногу, легкие подскоки.
- Переменные притопы.
- Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Элементы русской пляски.
- Элементы татарской пляски.
- Движения парами.
- Выбивание дроби полупальцами и пяткой по полу.
- Присядки (для мальчиков).
- Вертушки (для девочек).
- Танцы и хореографические композиции согласно репертуарного плана

Содержание программы третьего года обучения (подготовительная к школе группа).

1. Вводное занятие: - 1 занятие

Программа обучения, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

2. Музыкальная грамота:-1занятие

Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром национальной музыки.

3. Ритмический тренаж:- 10 занятий

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.

Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных", этюды с предметами (гимнастическими лентами и султанчиками).

4. Партерный экзерсис (в течение года): - 8 занятий

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;

Упражнения для исправления осанки.

5. Элементы карачаевского танца: - 10 занятий

Выпад в сторону.

Закручивание-раскручивание.

«Кик».

Притопы.

Боллчейндж.

6. Элементы черкесского танца –10 занятий

- «Дорожка».

- Шаги.

- Выпады.
- Движения рук.

7. Элементы абазинского танца:-10занятий

- Позиции в паре.
- Шаги.
- Повороты.

8. Постановочная работа: Народный танец – 35 з. Классический танец -35з
Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений.

9. Воспитательная работа:

Проведение праздника внутри детского сада. Родительское собрание. Индивидуальная работа с детьми.

Итого: 120 занятий

4. Литература

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
5. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
6. Конорова Е. “Хореографическая работа с дошкольниками”, С-Пб., 1998 г.
7. “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16
8. “ПрограммаСа-фи-дан-се»
9. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.
10. “Эстетическое воспитание в детском саду” под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1985 г.

5. Перспективное планирование

Средняя группа

1-Организация студии. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.-10 занятий

Сентябрь- октябрь

1-2 Предмет «Хореография» 1

3 Коллективно-порядковые упражнения: «Встреча», «Ворота», «Змейка», «В круг».

4.Ритмические упражнения и игры: «Упражнение с цветами», «Качание рук», «постановка ног».

Музыкальное сопровождение – марш, полька, вальс, современные ритмы

3-5 Передача в движении ритмических рисунков (упражнение с предметами).

6 Музыкальные игры -2

7 Народный танец. Элементы абхазского танца.

8 Черкесский танец. Положение в паре.

9 Творческий отчет. Итого 30

1. Урок классического национального танца:

- позиции ног (1, 2, 3, 6),
- позиции рук (0, 1, 2, 3),
- деми плие (полуприседание),
- гран плие (глубокое приседание),
- батман жите (выбрасывание ноги).

Ноябрь- декабрь

1-2.Урок народно-сценического танца:

- деми плие – гран плие в 1 и 6 позициях,
- вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок,
- вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги,- маленький шаг.

1-3Абазинский народный танец:

- основные положения рук, ног, головы, корпуса,
- положение в паре,
- основные элементы танца (основной ход,«гармошка», «дорожка»).

2-4 Упражнения на середине зала: «Перестроение», «Торжественная ходьба».

5 Ритмические упражнения и игры: «Делаем красиво»,

«Упражнения с предметами», «Мельница»,

«Наездники», «Джигитовка»

6. Коллективно-порядковые упражнения: «Вертушки», «Передача платка», «Дорожка».

7. Танцевальные элементы и композиции:

- танцевальный шаг (шаг с носка),
- хороводный шаг,
- бытовой шаг,
- прыжки,
- па галопа,
- па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад,
- полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками,
- полька по одному, парами,
- хлопки в различных ритмических рисунках,
- хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков),

7-8 Творческий отчет

Итого 20

Урок классического танца:

- рон де жамб пар терр (круговое движение ногой пополу),
- сюр лек у-де-пье (положение ноги на щиколотке),
- пассе (проходное движение).

Январь – февраль-Март

Урок народно-сценического танца:

- флик-флак (упражнения с ненапряженной ступней),
- дубль флик (мазок и удар ненапряженной ступней пополу),
- вынесение ноги на каблук впереди в сторону,
- поезд.

3. Урок бального танца:

- основные положения рук, ног, головы, корпуса,- бальный поклон:
 - а) для девочек,
 - б) для мальчиков,
- бальный поклон в паре,
- балансце (покачивание).

2- 4Карачаевский народный танец:

- основные элементы танца в паре,

- основные элементы народного танца «Подарок».-

5 национальный костюм. Особенности.

6 национальный орнамент. Особенности.

7.Русский народный танец:

- основные элементы русского народного танца в паре,

- основные элемента русского народного танца «Кадриль».-

8 Русский национальный костюм. Особенности.

9 Творческий отчет.

Итого 30

1.Урок классического танца:

- релеве в 1, 2 и 3 позициях (подъем на полупальцы обеих ног),

- соте в 1, 2 и 3 позициях (прыжки на двух ногах спаузами),- пор де бра (упражнения для рук, головы и корпуса).

Апрель–май- июнь

2.Урок народно-сценического танца:

- народные этюды.

3 Урок бального танца: «Полька».

4.Урок технического характера (ритмические навыки имузыкальная выразительность).

5 Этюд национального танца.

6 Работа над репертуарным планом.

7 Творческий отчет. Итого 30

Итого за год 120 занятий

Старший дошкольный возраст

1.Организация студии. Собрание с родителями. Требованияк занятиям. Техника безопасности на занятиях.

Сентябрь-октябрь

1-2Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.

2-3Упражнения на развитие навыков выразительного движения.

2-4 Коллективно-порядковые упражнения

5Урок классического танца (повторение материала предыдущего года обучения).

6. Народно-сценический танец (повторение материала предыдущего года обучения).

7. Музыкальные игры: -

8. Танцевальные элементы и композиции:

- повторение элементов танца по программе предыдущего года,- тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг,
- поскоки с ноги на ногу, легкие подскоки,
- переменные притопы,
- прыжки с выбрасыванием ноги вперед,
- элементы черкесской пляски,
- элементы абазинской пляски.-

9. Творческий отчет

Итого 25

Урок классического танца:

1. Экзерсис у опоры:

- позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6),
- позиции рук (0, 1, 2, 3),
- деми плие (полуприседание) в 1, 2, 3 позициях,
- батман тандю (вытягивание ноги на носок),
- рон де жамб пар тер (круговое движение),
- батман жете (выбрасывание),
- сюр лек у-де-пье (положение ноги на щиколотке),
- пассе (проходное движение),

2. Классический этюд.

Ноябрь – декабрь -4

Народно-сценический танец:

1. Экзерсис у опоры:

- деми плие и гран плие в 1 и 6 позициях,
- вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок,
- батман тандю каблучный (вытягивание ноги одновременным ударом пяткой опорной ноги).

2. Народно-сценический этюд.

2 -3 Карачаевский народный танец:

- основные положения рук, ног, головы, корпуса,

- работа в паре,
- основные элементы танца.

3-4 Танцевальные элементы и композиции:

- повторение элементов танца по программе предыдущего года,
- шаг на носках,
- шаг польки,
- па вальса,
- па польки,
- широкий высокий бег,
- сильные поскоки,
- боковой галоп,
- элементы народной пляски,
- «Постановка абазинского танца

5 Творческий отчет 1

Итого 25

Урок классического танца:

1. Экзерсис на середине:

- батман фραπε (ударный бросок) в сторону,
- релеве лан (поднимание вытянутой ноги на 45 градусов в сторону с 1 позиции,
- гран батман жете (бросок большой).

2. Классический этюд

Январь-февраль-март

Урок народно-сценического танца:

1. Экзерсис у опоры:

- маленькие шаги,
- флик флак (упражнения с ненапряженной ступней),
- дубль флик (мазок и удар ненапряженной ступней пополу),
- поезд.

2. Народно-сценический этюд.

Урок бального танца:

- основные положения рук, ног, головы, корпуса
- бальный поклон,
- балансе,
- «окошечко»,

- «дорожка»,

- основной шаг.

4 Черкесский народный танец:

- основные элементы черкесского танца в паре.

Национальный костюм. Детали национальной одежды

2-6 Работа по репертуарному плану:

- русский народный танец «Яблочко», абазинский народный танец «Джигиты», «Парная полька».

7 Творческий отчет 2

Итого 30

1-Урок классического танца:

1. Экзерсис у опоры:

- релее в 1, 2 и 3 позициях (подъем на полупальцы обеих ног),

- соте в 1, 2 и 3 позициях (прыжки на двух ногах),

- пор де бра (упражнения для рук, головы и корпуса).

2. Классический этюд.

Апрель- май-июнь

Урок народно-сценического танца:-

- элементы русского народного танца,

- элементы национального народного танца.

Урок бального танца:- элементы танца «Фигурный вальс».

Комплекс упражнения на восстановление дыхания,

Работа по репертуарному плану.

Творческий отчет

Итого 40 Итого за год 120