****

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.Пояснительная записка.**

**Танцевальное искусство -** 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 танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

 Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные 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 4-7 лет.

 Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, 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 заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

 Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

 Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/ и дополнительной программой А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» для от 3 до 7 лет.

 Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленных с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»

**Цель программы –** приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника по средством хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-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.

**Воспитательные:**

-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:**

-Развивать творческие способности детей.

-Развить музыкальный слух и чувство ритма.

-Развить воображение, фантазию.

**Оздоровительные:**

укрепление здоровья детей.

**Принципы и похдоды к формированию Программы.**

-принцип сознательности и активности — обучение эффективно, когда ребенок проявляет познавательную и двигательную активность.

-принцип системности и последовательности предполагает преподавание и усвоение навыков и умений в определенном порядке, системе;

-принцип доступности требует учитывать особенности развития детей, их уровень усвоения музыки и движений;

-принцип наглядности — ИКТ включают в работу максимальное количество органов чувств зрительный, слуховой и тактильный;

-принцип полноты и целостности музыкального образования детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской музыкально-двигательной деятельности, их органическую взаимосвязь.

**Планируемые результаты освоения программы.**

 В результате проделанной работы дети проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений классического, народного, бального танцев, а также танцев современного направления. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма, что играет важную роль в обучении их игре на детских музыкальных инструментах.

 Дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, по диагонали, врассыпную, по линии танца, противоходом и т.д.

 У детей появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

**II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1. Модель образовательного процесса.**

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7 лет. Рабочая программа танцевального кружка предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1сентября по 31 мая) .

 Занятия длятся в средней группе 20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной к школе группе 30-35 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Группа** |   **Продолжительность** |   **Количество в неделю** |
| Средняя |  20мин. | 2 |
| Старшая |  25мин. | 2 |
| Подготовительная |  30-35мин. | 2 |

 **2.2. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей**

4-5 лет

 В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

 **Развитие музыкальности:**

воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;

обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков.

развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливое-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

  **Основные:**

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения.

плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации.

Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

 **Развитие творческих способностей:**

воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.;

тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

**Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:**

воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

формирование чувства такта;

воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

 Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

**2.3. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей 5 – 7 лет**

 В этом возрасте ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

**Развитие музыкальности:**

воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;

развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня ( песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

  **Основные:**

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, « с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;

общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.);

плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

**Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

Развитие творческих способностей:

Развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

-тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;

-развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.;

-развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде».

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;

воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);

воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять вес правила без подсказки взрослого: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извинится, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

 **Показатели уровня развития детей:**

выразительность исполнения движений под музыку;

умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;

освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;

умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;

способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;

точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

**2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

 В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы танцевального кружка «Вдохновение» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

**Дошкольник будет знать:**

музыкальные размеры, темп и характер музыки;

хореографические названия изученных элементов;

требования к внешнему виду на занятиях;

знать позиции ног.

**Воспитанник будет уметь:**

воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;

владеть корпусом во время исполнения движений;

ориентироваться в пространстве;

координировать свои движения;

исполнять хореографический этюд в группе.

Итоговое занятие проводится в форме концерта или музыкально-хореографического спектакля. Концерт является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации дошкольников.

 **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.3Словарь танцевальных движений**

**«Бег парами по кругу».** Сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

**«Бег по кругу»**- Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\. Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

**«Бегунец»** - Элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». Исп.: ноги в основной стойке/ пятки вместе, носки врозь/. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой/ счет «раз», левой ногой /счет «и»/, правой ногой /счет «два»/. После этого начинать те же движения с левой ноги /прыжок, перебежка и т. д./.

**«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 ¼ такта.

«**Врассыпную шагом»** - Держать ориентир, ходить, не сталкиваясь, точно под музыку.

**«Выбрасывание ног».**  Исполнять перескок с одной ноги на другую поочередно. Выносится нога вперед на /45 градусов/, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.

**«Выставление ноги вперед на носок».** Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперед. Колено прямое, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

**«Выставление ноги вперед на пятку».**  Движение исполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживаться точного направления вперед. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперед, на «Два» - нога подтягивается в исходное положение.

**«Галоп вперед»** - Выпад на правую /левую/ ногу вперед, левая нога / правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперед. Шаг на ¼ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

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

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

**«Ковырялочка»** вперед. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-й такт правая/ левая/ нога выносится вперед на носок, на счет «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счет «раз» - 2-й такт. Поставить ногу в исходное положение, на счет «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

**«Кружиться парами»** - Танцующие, взявшись за руки, смотрят друг на друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг -1/4 такта.

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

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

**«Марш по кругу»** - Держать круг, интервалы, осанку /поднять голову/. Четко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Марш с высоким подниманием ног».** Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер четкий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

**«Марш»** - четко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движение рук и ног, держать осанку.

**«Мелкий бег по кругу»** - Держать ориентир, не сталкиваться друг с другом. Исполнять точно под музыку.

**«Мелкий бег»** - Движение исполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

**«Переменный шаг».** Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-й такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т. д.

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

**«Поскоки»**. Музыкальный размер 2/4. Исполнять энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянут вниз. Движение исполняется 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: держат руки за юбочки или отводят в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягиваются и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется 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 исполняется в одну и в другую сторону.

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

**«Притопы одной ногой»** - Размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

**«Притопы поочередные»** - Музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

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

**«Притопы».**  Музыкальный размер 2/4.Притоп поочередно на каждую ¼ такта. Или 1-й такт – два притопа, 2-й такт – пауза.

**«Пружинка»** - Легкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную долю такта. Размер 2/4.

**«Прыжки»** - Легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

**«Скользящие хлопки»**  Руки вытянуты вперед, чуть согнуты в локтях, скользящим движениям хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта./

**«Танцевальный шаг».**  Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 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-го такта – притоп правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполняться на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 – пауза.

**«Тройные хлопки»** занимают 2 такта. Музыкальный размер 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, в сторону с предметом и без предмета.

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

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

**«Упражнение с флажками»** - Движение более четкие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

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

**«Хлопки»** - Хлопки поочередные в соответствии с ритмической пульсацией, Хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочередные на каждую ½ такта. Или на один такт- пауза.

**«Хлопок с притопом».** Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 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 – ¼ такта.

**«Ходьба по кругу»** - Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\. Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

**«Шаг вальса /гимнастический/».** Ис. п.: стойка на носках. Выполняется на счет: «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. 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/.** Исп.: 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 исполняются 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».** Исп.: 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.

**3.2Тематический план**

Средняя группа.

**Тематическое планирование.**

**1.Вводное занятие.**

Партерная гимнастика:

-упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп

-упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

-упражнения для улучшения гибкости позвоночника

-упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

-упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава

-упражнения для исправления осанки

-упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

-игра «Найди свое место»

-простейшие построения: линия колонка

-простейшие перестроения: круг

-сужение круга, расширение круга

-интервал

-различие правой, левой руки, ноги, плеча

повороты вправо, влево

-пространственное ощущение точек зала (1, 3, 5, 7)

движение по линии танца, против линии танца.

 **Упражнения для разминки:**

-повороты головы направо, налево

наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»

-наклоны корпуса назад, вперед, в сторону

движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»

-повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед

-повороты плеч с одновременным полуприседанием

-движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в сторо-ны, руки вверх

«Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки)

чередование шагов на полупальцах и пяточках

прыжки поочередно на правой и левой ноге

простой бег (ноги забрасываются назад)

«Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра)

«Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра)

«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед)

прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без

бег на месте и с продвижением вперед и назад.

**Классический танец.**

Постановка корпуса.

-Положения и движения рук:

-подготовительная позиция

-позиции рук (1, 2, 3)

-постановка кисти

-отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца

раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению

**Положения и движения ног:**

-легкий бег на полупальцах

-танцевальный шаг

-танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)

-перенос корпуса с одной ноги на другую

-реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

**Танцевальные комбинации.**

**Народный танец.**

**1. Положения и движения рук:**

подготовка к началу движения (ладошка на талии)

хлопки в ладоши

взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.)

положение «полочка» (руки перед грудью)

положение «лодочка».

**2. Положения и движения ног:**

позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая)

простой бытовой шаг

«Пружинка» -маленькое тройное приседание (по 6 позиции)

«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса

- в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере

- вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием

притоп простой, двойной, тройной

-ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами

-простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции

-простой приставной шаг с притопом

-поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без)

-приставной шаг с приседанием

-приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения)

-приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сто-рону поворота

-приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хо-да движения)

-приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»)

-«елочка»

-«ковырялочка»

-поклон в русском характере (без рук).

**Сюжетные, тематические танцы.**

**Старшая группа.**

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

-свободное размещение по залу, пары, тройки

квадрат

**Положения и движения рук:**

перевод рук из одного положения в другое.

**Положения и движения ног:**

позиции ног (выворотные)

шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад

танцевальный шаг назад в медленном темпе

шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).

сочетание полуприседания и подъема на полупальцы

**Танцевальные комбинации.**

**4. Народный танец:**

**Положения и движения рук:**

положение на поясе – кулачком

смена ладошки на кулачок

переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца)

хлопки в ладоши – двойные, тройные

руки перед грудью – «полочка»

«приглашение».

**Положение рук в паре:**

«лодочка» (поворот по руку)

«под ручки» (лицом вперед)

«под ручки» (лицом друг к другу)

сзади за талию (по парам, по тройкам).

**Движения ног:**

-шаг с каблука в народном характере

-простой шаг с притопом

-простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музы-кального такта)

-простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию)

-притоп простой, двойной, тройной

-простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу

-простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад

-простой дробный ход (с работой рук и без)

-танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга)

-простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад

-простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположны-ми руками

-танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию)

-прыжки с поджатыми ногами

«шаркающий шаг»

«елочка»

«гармошка»

-поклон на месте с руками

-поклон с продвижением вперед и отходом назад

-боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции

«ковырялочка» с двойным и тройным притопом

«припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

-подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свобод-ной позиции)

подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

-бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»

 **Упражнения на ориентировку в пространстве:**

-диагональ

-простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре

«звездочка»

«корзиночка»

«ручеек»

«змейка».

**Танцевальные комбинации.**

**5. Бальный танец:**

1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.

**1. Движения ног:**

шаги: бытовой, танцевальный

-поклон и реверанс

-боковой подъемный шаг

«боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям)

«пике» (одинарный, двойной) в прыжке

легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

**Движения в паре:**

(мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика

«боковой галоп» вправо, влево

легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

 **Положения рук в паре:**

основная позиция

«корзиночка».

 **Танцевальные комбинации.**

сюжетный танец «»

**Подготовительная группа.**

**Классический танец:**

Повтор 2 года обучения.

Движения рук:

port de bras.

3. Движения рук:

**Танцевальные комбинации.**

**3. Народный танец:**

**Положения и движения рук:**

-переводы рук из одного положения в другое

-скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»

-скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики)

-взмахи платочком (девочки).

**Движения ног:**

-поклон в русском характере

-кадрильный шаг с каблука

-шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу)

-пружинящий шаг

-хороводный шаг

-хороводный шаг с остановкой ноги сзади

-хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок

переменный ход вперед, назад

«ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук)

ковырялочка с подскоком

боковое «припадание» по 3 поз.

«припадание» в повороте

-перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону

-поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад)

-подготовка к «веревочке»

«веревочка»

-прыжок с поджатыми

(девочки):

-вращение на полупальцах

(мальчики):

-присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»)

-присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу

-присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук

скользящий хлопок по бедру, по голени

одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением впе-ред и назад

«гусиный шаг».

**Движения в паре:**

-соскок на две ноги лицом друг к другу

-пружинящий шаг под ручку (в повороте).

 **Упражнения на ориентировку в пространстве:**

«воротца»

«карусель».

 **Танцевальные комбинации.**

**4. Бальный танец:**

**Полька:**

-par польки (по одному, по парам)

-par польки в сочетании с подскоками

«пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад)

-прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу

«подскоки» в повороте (по одному и по парам).

**Вальс:**

par вальса (по одному, по парам)

par balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

Полонез:

par полонеза

par полонеза в парах по кругу.

Движения в паре:

легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперд с поворотом через середину

легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).

**Танцевальные комбинации.**

**Этюды и сюжетные танцы.**

**Расписание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Группа** |  **День недели** |   **Время** |
| Средняя | Вторник,четверг | 15:00 |
| Старшая | Вторник,четверг | 15:30 |
| Подготовительная |  |  |

**3.3 Список литературы:**

1.Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

2.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.

3.Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.

4.вездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.

5.Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.

6.Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.

7.Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.

8.Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.

9Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.