

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Маленькая страна»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
детский сад «Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_Ю.А. Ламонова  
приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Азбука танца»

Срок реализации: 1 год  
Программа рассчитана на детей 5-8 лет

Разработчик:  
Музыкальный руководитель  
Бунеева Анастасия Ивановна

г. Липецк, 2024 г.

## Содержание

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	14
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	14
2.2. Календарный учебный график	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Кадровое обеспечение	15
2.5. Материально-техническое обеспечение	15
2.6. Оценочные материалы	15
2.7. Список литературы	16
Рабочая программа	17

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Азбука танца» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г (с изменениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р) (далее – Концепция);

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» имеет художественную направленность.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

**Новизна** данной программы состоит в том, что развитие творческих способностей, сообразительности, внимательности, дисциплинированности, чувства здорового соперничества, выработка инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность.

**Актуальность** разработанной программы обусловлена необходимостью формирования и развития творческих способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также организации их свободного времени.

**Срок реализации программы** – 1 год, 37 учебных недель, 2 часа в неделю

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий:** групповая.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель:** формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачи:**

*Обучающие:*

-освоить знания правил личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

- формировать знания об основных хореографических терминах, различных танцевальных шагов, рисунков;
- освоить основные хореографические движения;
- формировать знания об основных танцевальных композициях рук и ног;
- освоить основные элементы классического, народного и бального танцев.

*Воспитательные:*

- воспитать патриотические чувства, познакомить с элементами различных национальных культур;
- формировать представление о правилах, культурных привычках в процессе группового общения с детьми;
- воспитать понятие эстетики отношений в паре (мальчик-девочка);
- воспитать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели.

*Развивающие:*

- развить чувство ритма, музыкальную память;
- развить умение хорошо ориентироваться в пространстве;
- формировать умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмические рисунки;
- формировать потребность в саморазвитии.

### **1.3. Содержание**

#### *Занятие 1.*

Вводное занятие.

Знакомство с понятием «танец». Виды танцев, их отличительные особенности. Принадлежности для танцев (танцевальная форма, обувь).

#### *Занятие 2.*

Партерная гимнастика.

Упражнения для подвижности стопы; упражнения для гибкости суставов.

#### *Занятие 3.*

Партерная гимнастика.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для эластичности мышц и связок.

#### *Занятие 4.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Игра «Найди свое место».

#### *Занятие 5.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Простейшие перестроения: линия колонка, круг. Сужение круга, расширение круга.

*Занятие 6.*

Партерная гимнастика.

Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

*Занятие 7.*

Упражнения для разминки.

Повороты головы направо налево. Наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. «Уточка».

*Занятие 8.*

Упражнения для разминки.

Наклоны корпуса назад, вперед, в сторону. Движения плеч: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые движения плечами.

*Занятие 9.*

Упражнения для разминки.

«Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки). Чередование шагов на полупальцах и пяточках. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.

*Занятие 10.*

Народный танец.

Подготовка к началу движения (ладошка на талии). Простой бытовой шаг вперед с каблука.

*Занятие 11.*

Народный танец.

Положения и движения ног: 6 позиция. Легкий бег на полупальцах.

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

*Занятие 12.*

Народный танец.

«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. Положения движения ног (2 – прямая закрытая).

*Занятие 13.*

Упражнения для разминки.

Простой бег (ноги забрасываются назад). Простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.

*Занятие 14.*

Упражнения для разминки.

«Цапельки»- шаги с высоким подниманием бедра. «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.

*Занятие 15.*

Классический танец.

Sote (6 позиция ног). Позиции ног (выворотные 1,2,3; свободные 1,2,3).  
Позиции рук (1-3). Отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции  
народного танца.

*Занятие 16.*

Упражнения для разминки.

«Ножницы»-легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх. Прыжки  
поочередно на правой и левой ноге.

*Занятие 17.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).

*Занятие 18.*

Упражнения для разминки.

Прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию. Прыжки из 6 позиции во 2  
прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.

*Занятие 19.*

Классический танец.

Положение и движение рук: подготовительная позиция; подготовка к началу  
движения. Позиции рук (1-3).

*Занятие 20.*

Классический танец.

Раскрывание и закрывание рук. Положения и движения ног: releve по 6  
позиции с фиксацией наверху, demi-plie (1 поз.).

*Занятие 21.*

Народный танец.

Положения и движения ног: battement tendu вперед, сторону на носок с  
переводом на каблук в русском характере.

*Занятие 22.*

Народный танец.

Притоп простой, двойной, тройной. Хлопки в ладоши. Ритмическое  
сочетание хлопков в ладоши с притопами.

*Занятие 23.*

Народный танец.

Положения и движения ног: battement tendu на носок с переводом на каблук с  
приседанием.

*Занятие 24.*

Классический танец.

Положения и движения рук: основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). Положения и движения ног: танцевальный шаг.

Танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).

*Занятие 25.*

Народный танец.

Взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.). Простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.

*Занятие 26.*

Народный танец.

Простой приставной шаг с притопом; простой приставной шаг с приседанием. «Полочка» (руки, согнутые в локтях, перед грудью).

*Занятие 27.*

Народный танец.

Положения и движения ног: приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения).

*Занятие 28.*

Народный танец.

Перенос корпуса с одной ноги на другую (через *battement tendu*); приставной шаг с приседанием и выносом в сторону на каблук (против хода движения).

*Занятие 29.*

Народный танец.

Приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.

*Занятие 30.*

Народный танец.

«Ковырялочка»; «Ковырялочка» (с притопом). Положения и движения рук: «Матрешка», «Елочка».

*Занятие 31.*

Классический танец.

Приставные шаги по парам, лицом друг к другу. «Лодочка» (положение рук в паре).

*Занятие 32.*

Классический танец.

Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Поклон в русском характере (без рук).

*Занятие 33.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Квадрат Вагановой А.Я.

*Занятие 34.*

Классический танец.

Положения и движения ног: (выворотные), releve по 1,2,3 позициям, saute по 1,2,6 позиции по точкам зала, sotte в повороте (по точкам зала).

*Занятие 35.*

Классический танец.

Положения и движения ног: demi – plie по 1,2,3 позициям, сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.

*Занятие 36.*

Классический танец.

Шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. Танцевальный шаг назад в медленном темпе.

*Занятие 37.*

Классический танец.

Шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах, demi-plie с одновременной работой рук.

*Занятие 38.*

Народный танец.

Положение рук на поясе – кулачком; смена ладошки на кулачок; шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.

*Занятие 39.*

Народный танец.

Переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).

Простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).

*Занятие 40.*

Народный танец.

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

*Занятие 41.*

Народный танец.

Battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie.

*Занятие 42.*

Народный танец.

Притоп простой, двойной, тройной; battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.

*Занятие 43.*

Народный танец.

Положения и движения рук: «приглашение»; простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.

*Занятие 44.*

Народный танец.

Хлопки в ладоши – двойные, тройные; «лодочка» (поворот под руку).

*Занятие 45.*

Народный танец.

Простой дробный ход (с работой рук и без). «Под ручки» (лицом вперед). Простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад. Танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).

*Занятие 46.*

Народный танец.

«Под ручки» (лицом друг к другу). Простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.

*Занятие 47.*

Народный танец.

Простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре. Положения рук в паре: сзади за талию (по парам, тройкам).

*Занятие 48.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Диагональ. «Змейка», «ручеек».

*Занятие 49.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.

*Занятие 50.*

Народный танец.

Прыжки с поджатыми ногами. Движения ног: «шаркающий шаг», «елочка».

*Занятие 51.*

Народный танец.

(Мальчики) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); «гармошка».

*Занятие 52.*

Народный танец.

(Девочки) простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).

*Занятие 53.*

Народный танец.

«Ковырялочка» с двойным и тройным притопом. (Девочки) маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».

*Занятие 54.*

Народный танец.

Поклон на месте с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад.

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

*Занятие 55.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

«Звездочка», «корзиночка».

*Занятие 56.*

Бальный танец.

Постановка корпуса, головы, рук и ног. Шаги: бытовой и танцевальный; поклон, реверанс.

*Занятие 57.*

Бальный танец.

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

*Занятие 58.*

Бальный танец.

«Пике» одинарный в прыжке. «Пике» двойной в прыжке. Положение рук в паре: основная позиция.

*Занятие 59.*

Бальный танец.

Движения в паре:(мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика, «боковой галоп» вправо, влево. Боковой подъемный шаг, «корзиночка».

*Занятие 60.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.

*Занятие 61.*

Народный танец.

Переводы рук из одного положения в другое. Поклон в русском характере.

Хороводный шаг.

*Занятие 62.*

Народный танец.

Хороводный шаг с остановкой ноги сзади. Хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед. Переменный ход вперед, назад.

*Занятие 63.*

Народный танец.

Скользкий хлопок в ладоши «тарелочки»; (девочки) взмахи платочком.  
Движения ног: боковое «припадание» по 3 позиции. Скользящий хлопок по бедру, по голени.

*Занятие 64.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).

*Занятие 65.*

Бальный танец.

Полька: движения ног раг польки (по одному); раг польки (по парам).

*Занятие 66.*

Бальный танец.

Раг польки в сочетании с «подскоками»; «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.

*Занятие 67.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).

*Занятие 68.*

Бальный танец.

Вальс: раг вальса (по одному, по парам), раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

*Занятие 69.*

Бальный танец.

Легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).

*Занятие 70.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).

*Занятие 71.*

Бальный танец.

Полонез: раг полонеза; раг полонеза (в парах, по кругу).

*Занятие 72.*

Промежуточная аттестация.

Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).

#### **1.4. Планируемые результаты.**

К концу изучения программы воспитанники будут знать:

- правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- основные хореографические термины;
- основные танцевальные композиции рук и ног;
- правила, культурные привычки в процессе группового общения с детьми;
- понятия эстетики отношений в паре (мальчик-девочка);

будут уметь:

- различные танцевальные шаги, рисунки;
- основные хореографические движения;
- основные элементы классического, народного и бального танцев;
- элементы различных национальных культур;
- добиваться поставленной цели;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмические рисунки.

## **II. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>
1	Азбука танца	72	Исполнение танцевальной композиции

### **2.2. Календарный учебный график.**

Начало занятий – 2 сентября

Окончание занятий – 30 мая

Количество учебных недель – 36

Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг), во второй половине дня, продолжительность занятий – 30 минут.

Перерыв между занятиями -10 минут.

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии изучения программы

### **2.3. Формы аттестации**

Формой промежуточной аттестации - исполнение танцевальной композиции

### **2.4. Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу художественной направленности «Азбука танца» реализует музыкальный руководитель Бунеева Анастасия Ивановна, имеющий высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию и систематически повышающий уровень квалификации.

### **2.5. Материально-техническое обеспечение.**

Для успешной реализации программы используются:

- удобный, просторный, хорошо проветриваемый зал для групповых занятий;
- нотно-методическая литература;
- методические пособия по хореографической деятельности;
- экран, проектор;
- аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр;
- фортепиано;
- коврики;
- костюмы для концертной деятельности;
- дидактический материал: картинки, схемы, игрушки.

### **2.6. Оценочный материал.**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы в рамках промежуточной аттестации является исполнение танцевальных композиций.

Педагог оценивает:

-восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);

- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

## **2.7. Список литературы.**

### **Для педагога**

1. А.И. Буренина “Ритмическая мозаика” (программа по ритмической пластике для детей), С-П. 2000г.
2. Л.А. Слуцкая “Музыкальная мозаика” (хореография в детском саду) М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2006г.
3. Т.А. Барышникова “Азбука хореографии” (методические указания в помощь педагогам детских хореографических коллективов), С-П. 2010г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина “Танцевально-игровая гимнастика “Са-фи-дансе” (методическое пособие),С-П. 2000г.
- 5.Е. Зарецкая “Танцы для детей” М. - Айрис – Пресс, 2003г.
6. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс» 2003г.
9. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
10. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. М-2007г.
11. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
12. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

### **Для детей и родителей.**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», «Айрис - пресс» Москва, 2001г.
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и трени- ровки. – М.: Новое слово,2004.
3. Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, ака- демия развития, 2007 г.
4. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005г.

5. Прокопов К., Прокопова В. «Клубные танцы» М; АСТ Астрель хранитель, 2006 г.
6. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
7. Фомиченко И., Михайлова М. «Танцуем, играем, всех приглашаем», Ярославль, Академия развития 2007г.

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Азбука танца»

## 1. Планируемые результаты

К концу изучения программы воспитанники будут знать:

- правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- основные хореографические термины;
- основные танцевальные композиции рук и ног;
- правила, культурные привычки в процессе группового общения с детьми;
- понятия эстетики отношений в паре (мальчик-девочка);

будут уметь:

- различные танцевальные шаги, рисунки;
- основные хореографические движения;
- основные элементы классического, народного и бального танцев;
- элементы различных национальных культур;
- добиваться поставленной цели;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмические рисунки.

## 2. Содержание

### *Занятие 1.*

Вводное занятие.

Знакомство с понятием «танец». Виды танцев, их отличительные особенности. Принадлежности для танцев (танцевальная форма, обувь).

*Занятие 2.*

Партерная гимнастика.

Упражнения для подвижности стопы; упражнения для гибкости суставов.

*Занятие 3.*

Партерная гимнастика.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для эластичности мышц и связок.

*Занятие 4.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Игра «Найди свое место».

*Занятие 5.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Простейшие перестроения: линия колонка, круг. Сужение круга, расширение круга.

*Занятие 6.*

Партерная гимнастика.

Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

*Занятие 7.*

Упражнения для разминки.

Повороты головы направо налево. Наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. «Уточка».

*Занятие 8.*

Упражнения для разминки.

Наклоны корпуса назад, вперед, в сторону. Движения плеч: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые движения плечами.

*Занятие 9.*

Упражнения для разминки.

«Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки). Чередование шагов на полупальцах и пяточках. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.

*Занятие 10.*

Народный танец.

Подготовка к началу движения (ладошка на талии). Простой бытовой шаг вперед с каблука.

*Занятие 11.*

Народный танец.

Положения и движения ног: 6 позиция. Легкий бег на полупальцах.  
«Пружинка» - маленькое тройное приседание (по 6 позиции).

*Занятие 12.*

Народный танец.

«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. Положения движения ног (2 – прямая закрытая).

*Занятие 13.*

Упражнения для разминки.

Простой бег (ноги забрасываются назад). Простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.

*Занятие 14.*

Упражнения для разминки.

«Цапелъки»- шаги с высоким подниманием бедра. «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.

*Занятие 15.*

Классический танец.

Sote (6 позиция ног). Позиции ног (выворотные 1,2,3; свободные 1,2,3). Позиции рук (1-3). Отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.

*Занятие 16.*

Упражнения для разминки.

«Ножницы»-легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.

*Занятие 17.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).

*Занятие 18.*

Упражнения для разминки.

Прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию. Прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.

*Занятие 19.*

Классический танец.

Положение и движение рук: подготовительная позиция; подготовка к началу движения. Позиции рук (1-3).

*Занятие 20.*

Классический танец.

Раскрывание и закрывание рук. Положения и движения ног: releve по 6 позиции с фиксацией наверху, demi-plie (1 поз.).

*Занятие 21.*

Народный танец.

Положения и движения ног: battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.

*Занятие 22.*

Народный танец.

Притоп простой, двойной, тройной. Хлопки в ладоши. Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.

*Занятие 23.*

Народный танец.

Положения и движения ног: battement tendu на носок с переводом на каблук с приседанием.

*Занятие 24.*

Классический танец.

Положения и движения рук: основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). Положения и движения ног: танцевальный шаг.

Танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).

*Занятие 25.*

Народный танец.

Взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.). Простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.

*Занятие 26.*

Народный танец.

Простой приставной шаг с притопом; простой приставной шаг с приседанием. «Полочка» (руки, согнутые в локтях, перед грудью).

*Занятие 27.*

Народный танец.

Положения и движения ног: приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения).

*Занятие 28.*

Народный танец.

Перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); приставной шаг с приседанием и выносом в сторону на каблук (против хода движения).

*Занятие 29.*

Народный танец.

Приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.

*Занятие 30.*

Народный танец.

«Ковырялочка»; «Ковырялочка» (с притопом). Положения и движения рук: «Матрешка», «Елочка».

*Занятие 31.*

Классический танец.

Приставные шаги по парам, лицом друг к другу. «Лодочка» (положение рук в паре).

*Занятие 32.*

Классический танец.

Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Поклон в русском характере (без рук).

*Занятие 33.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Квадрат Вагановой А.Я.

*Занятие 34.*

Классический танец.

Положения и движения ног: (выворотные), *releve* по 1,2,3 позициям, *saute* по 1,2,6 позиции по точкам зала, *sotte* в повороте (по точкам зала).

*Занятие 35.*

Классический танец.

Положения и движения ног: *demi – plie* по 1,2,3 позициям, сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.

*Занятие 36.*

Классический танец.

Шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. Танцевальный шаг назад в медленном темпе.

*Занятие 37.*

Классический танец.

Шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах, *demi-plie* с одновременной работой рук.

*Занятие 38.*

Народный танец.

Положение рук на поясе – кулачком; смена ладошки на кулачок; шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.

*Занятие 39.*

Народный танец.

Переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).

Простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).

*Занятие 40.*

Народный танец.

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

*Занятие 41.*

Народный танец.

Battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie.

*Занятие 42.*

Народный танец.

Притоп простой, двойной, тройной; battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.

*Занятие 43.*

Народный танец.

Положения и движения рук: «приглашение»; простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.

*Занятие 44.*

Народный танец.

Хлопки в ладоши – двойные, тройные; «лодочка» (поворот под руку).

*Занятие 45.*

Народный танец.

Простой дробный ход (с работой рук и без). «Под ручки» (лицом вперед). Простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад. Танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).

*Занятие 46.*

Народный танец.

«Под ручки» (лицом друг к другу). Простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.

*Занятие 47.*

Народный танец.

Простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре. Положения рук в паре: сзади за талию (по парам, тройкам).

*Занятие 48.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Диагональ. «Змейка», «ручеек».

*Занятие 49.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.

*Занятие 50.*

Народный танец.

Прыжки с поджатыми ногами. Движения ног: «шаркающий шаг», «елочка».

*Занятие 51.*

Народный танец.

(Мальчики) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); «гармошка».

*Занятие 52.*

Народный танец.

(Девочки) простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).

*Занятие 53.*

Народный танец.

«Ковырялочка» с двойным и тройным притопом. (Девочки) маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки пред грудью «полочка».

*Занятие 54.*

Народный танец.

Поклон на месте с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад.

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

*Занятие 55.*

Упражнения на ориентировку в пространстве.

«Звездочка», «корзиночка».

*Занятие 56.*

Бальный танец.

Постановка корпуса, головы, рук и ног. Шаги: бытовой и танцевальный; поклон, реверанс;

*Занятие 57.*

Бальный танец.

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

*Занятие 58.*

Бальный танец.

«Пике» одинарный в прыжке. «Пике» двойной в прыжке. Положение рук в паре: основная позиция.

*Занятие 59.*

Бальный танец.

Движения в паре:(мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика, «боковой галоп» вправо, влево. Боковой подъемный шаг, «корзиночка».

*Занятие 60.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.

*Занятие 61.*

Народный танец.

Переводы рук из одного положения в другое. Поклон в русском характере.

Хороводный шаг.

*Занятие 62.*

Народный танец.

Хороводный шаг с остановкой ноги сзади. Хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед. Переменный ход вперед, назад.

*Занятие 63.*

Народный танец.

Скользящий хлопок в ладоши «тарелочки»; (девочки) взмахи платочком.

Движения ног: боковое «припадание» по 3 позиции. Скользящий хлопок по бедру, по голени.

*Занятие 64.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).

*Занятие 65.*

Бальный танец.

Полька: движения ног раг польки (по одному); раг польки (по парам).

*Занятие 66.*

Бальный танец.

Раг польки в сочетании с «подскоками»; «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.

*Занятие 67.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).

*Занятие 68.*

Бальный танец.

Вальс: раг вальса (по одному, по парам), раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

*Занятие 69.*

Бальный танец.

Легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).

*Занятие 70.*

Повторение.

Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).

*Занятие 71.*

Бальный танец.

Полонез: раг полонеза; раг полонеза (в парах, по кругу).

*Занятие 72.*

Промежуточная аттестация.

Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов	Дата проведения	
			плановая	фактическая
1.	Знакомство с понятием «танец». Виды танцев, их отличительные особенности. Принадлежности для танцев (танцевальная форма, обувь).	1		
2.	Партерная гимнастика. Упражнения для подвижности стопы; упражнения для гибкости суставов.	1		
3.	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для эластичности мышц и связок.	1		
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игра «Найди свое место».	1		
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Простейшие перестроения: линия колонка, круг. Сужение круга, расширение круга.	1		
6.	Партерная гимнастика. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.	1		
7.	Упражнения для разминки. Повороты головы направо налево. Наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. «Уточка».	1		
8.	Упражнения для разминки.	1		

	Наклоны корпуса назад, вперед, в сторону. Движения плеч: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые движения плечами.			
9.	Упражнения для разминки. «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки). Чередование шагов на полупальцах и пяточках. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.	1		
10.	Народный танец. Подготовка к началу движения (ладошка на талии). Простой бытовой шаг вперед с каблука.	1		
11.	Народный танец. Положения и движения ног: 6 позиция. Легкий бег на полупальцах. «Пружинка» - маленькое тройное приседание (по 6 позиции).	1		
12.	Народный танец. «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. Положения движения ног (2 – прямая закрытая).	1		
13.	Упражнения для разминки. Простой бег (ноги забрасываются назад). Простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.	1		
14.	Упражнения для разминки. «Цапелъки»- шаги с высоким подниманием бедра. «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.	1		
15.	Классический танец. Sote (6 позиция ног). Позиции ног (выворотные 1,2,3; свободные 1,2,3). Позиции рук (1-3). Отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.	1		
15.	Упражнения для разминки. «Ножницы»- легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.	1		
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).	1		
18.	Упражнения для разминки. Прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию. Прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.	1		
19.	Классический танец.	1		

	Положение и движение рук: подготовительная позиция; подготовка к началу движения. Позиции рук (1-3).			
20.	Классический танец. Раскрывание и закрывание рук. Положения и движения ног: releve по 6 позиции с фиксацией наверху, demi-plie (1 поз.).	1		
21.	Народный танец. Положения и движения ног: battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.	1		
22.	Народный танец. Притоп простой, двойной, тройной. Хлопки в ладоши. Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.	1		
23.	Народный танец. Положения и движения ног: battement tendu на носок с переводом на каблук с приседанием.	1		
24.	Классический танец. Положения и движения рук: основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). Положения и движения ног: танцевальный шаг. Танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).	1		
25.	Народный танец. Взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.). Простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.	1		
26.	Народный танец. Простой приставной шаг с притопом; простой приставной шаг с приседанием. «Полочка» (руки, согнутые в локтях, перед грудью).	1		
27.	Народный танец. Положения и движения ног: приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения).	1		
28.	Народный танец. Перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); приставной шаг с приседанием и выносом в сторону на каблук (против хода движения).	1		

29.	Народный танец. Приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.	1		
30.	Народный танец. «Ковырялочка»; «Ковырялочка» (с притопом). Положения и движения рук: «Матрешка», «Елочка».	1		
31.	Классический танец. Приставные шаги по парам, лицом друг к другу. «Лодочка» (положение рук в паре).	1		
32.	Классический танец. Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Поклон в русском характере (без рук).	1		
33.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Квадрат Вагановой А.Я.	1		
34.	Классический танец. Положения и движения ног: (выворотные), releve по 1,2,3 позициям, saute по 1,2,6 позиции по точкам зала, sotte в повороте (по точкам зала).	1		
35.	Классический танец. Положения и движения ног: demi – plie по 1,2,3 позициям, сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.	1		
36.	Классический танец. Шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. Танцевальный шаг назад в медленном темпе.	1		
37.	Классический танец. Шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах, demi-plie с одновременной работой рук.	1		
38.	Народный танец. Положение рук на поясе – кулачком; смена ладони на кулачок; шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.	1		
39.	Народный танец. Переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца). Простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце	1		

	музыкального такта).			
40.	Народный танец. Простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).	1		
41.	Народный танец. Battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie.	1		
42.	Народный танец. Притоп простой, двойной, тройной; battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.	1		
43.	Народный танец. Положения и движения рук: «приглашение»; простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.	1		
44.	Народный танец. Положения и движения рук: «приглашение»; простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу.	1		
45.	Народный танец. Простой дробный ход (с работой рук и без). «Под ручки» (лицом вперед). Простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад. Танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).	1		
46.	Народный танец. «Под ручки» (лицом друг к другу). Простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками.	1		
47.	Народный танец. Простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре. Положения рук в паре: сзади за талию (по парам, тройкам).	1		
48.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Диагональ. «Змейка», «ручеек».	1		
49.	Повторение. Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.	1		
50.	Народный танец. Прыжки с поджатыми ногами.	1		

	Движения ног: «шаркающий шаг», «елочка».			
51.	Народный танец. (Мальчики) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); «гармошка».	1		
52.	Народный танец. (Девочки) простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).	1		
53.	Народный танец. «Ковырялочка» с двойным и тройным притопом. (Девочки) маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».	1		
54.	Народный танец. Поклон на месте с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад. Подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).	1		
55.	Упражнения на ориентировку в пространстве. «Звездочка», «корзиночка».	1		
56.	Бальный танец. Постановка корпуса, головы, рук и ног. Шаги: бытовой и танцевальный; поклон, реверанс.	1		
57.	Бальный танец. «Боковой галоп» простой (по кругу), «боковой галоп» с притопом (по линиям).	1		
58.	Бальный танец. «Пике» одинарный в прыжке. «Пике» двойной в прыжке. Положение рук в паре: основная позиция.	1		
59.	Бальный танец. Движения в паре:(мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика, «боковой галоп» вправо, влево. Боковой подъемный шаг, «корзиночка».	1		
60.	Повторение. Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.	1		
61.	Народный танец. Переводы рук из одного положения в другое. Поклон в русском характере. Хороводный шаг.	1		
62.	Народный танец.	1		

	Хороводный шаг с остановкой ноги сзади. Хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед. Переменный ход вперед, назад.			
63.	Народный танец. Скользкий хлопок в ладоши «тарелочки»; (девочки) взмахи платочком. Движения ног: боковое «припадание» по 3 позиции. Скользкий хлопок по бедру, по голени.	1		
64.	Повторение. Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).	1		
65.	Бальный танец. Полька: движения ног раг польки (по одному); раг польки (по парам).	1		
66.	Бальный танец. Раг польки в сочетании с «подскоками»; «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.	1		
67.	Повторение. Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).	1		
68.	Бальный танец. Вальс: раг вальса (по одному, по парам), раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).	1		
69.	Бальный танец. Легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).	1		
70.	Повторение. Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).	1		
71.	Бальный танец. Полонез: раг полонеза; раг полонеза (в парах, по кругу).	1		
72.	Промежуточная аттестация. Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).	1		