**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ**

**Группа «Звездочки»**

**Образовательная область**

**«Художественно-эстетическое развитие»**

**Составитель:**

**Шильникова Светлана Александровна**

**Педагог-организатор**

**г. Кодинск 2024.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

2. Основная часть

- Цели и задачи программы

- Основные формы обучения

- Основные виды и содержание занятий

- Структура занятия

- Требования к результатам обучения по программе курса хореографии (ребенок должен знать, и ребенок должен уметь)

- Формы подведения итогов

3. Учебно-тематический план на первый год обучения

4. Учебно-тематический план на второй год обучения

5. Картотека примерных танцевальных движений

- Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)

- Музыкально-ритмические упражнения

- Элементы классического танца

- Элементы народного танца

- Элементы современного танца

- Творческие задания

6. Общие методические рекомендации по ведению занятий

7. Используемая литература

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основная педагогическая задача в период дошкольного детства – это воспитать ребенка физически и эстетически совершенным. И одним их многочисленных способов является хореография. Танцевальное искусство существует с древних времен, тогда оно было простым выражением сильных эмоций. Со временем умение правильно и красиво двигаться стало считаться одним из главных элементов воспитания культурного человека. Танец не только помогает осознать красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания, но и очень тесно связан со здоровьем и физической красотой человека. Во время исполнения танца увеличивается нагрузка на мышцы, что является замечательной тренировкой для всего организма: вырабатывается правильная осанка, развивается ловкость, гибкость и координация. У ребенка, занимающегося хореографией, раскрываются индивидуальные творческие способности, закрепляются навыки концертных выступлений, наблюдается положительная динамика в самооценке, развиваются воображение, умение передавать музыку и содержание образа движением. Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Такая положительная со всех сторон энергия, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка. Программа курса хореографии, художественно- эстетического развития предусматривает систематическое и последовательное 2-х годичное обучение и ориентирована на работу с детьми 4-7 лет независимо от наличия у них специальных физических данных. Занятия проводятся с согласия родителей, 1 раза в неделю по 30 мин. Общее количество часов на первом году обучения составляет 56 часов, на втором – 56 часов. Общее количество часов по программе 112 часов. Количество детей в группе – до 20 человек.

**Цели программы:**

- нравственно-эстетическое и физическое развитие детей;

- максимальное развитие творческих способностей воспитанников.

**Задачи программы:**

- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов

- повысить выносливость и работоспособность детей - развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию

- научить детей владеть всеми частями тела

- дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения в паре и в коллективе

- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения танцев

- предоставить возможность дальнейшего развития способностей воспитанников, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с руководителем, а затем создавать что-то свое.

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического, народного и современного танцев. Музыкально-ритмические занятия помогают детям понять, услышать и уловить ритм музыки и движения. Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Современный танец раскрепощает ребенка, позволяет свободно выражать свои эмоции и настроение, тренирует координацию и тренирует все группы мышц. Для занятий хореографией необходим просторный, с хорошей вентиляцией и освещением зал (в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами), оснащенный музыкальным центром.

**Основные формы обучения:** групповые и индивидуальные (при постановке сольного танца или дуэта).

**Основные виды и содержание занятий:** рабочее занятие – разучивание новых танцевальных элементов, постановочное занятие – постановка и разучивание танца на основе уже знакомых движений и связок, творческое занятие – выполнение творческих заданий воспитанниками. Занятие делится на 2 части: подготовительную (разминка) и основную (непосредственно работа над танцами).

**Структура занятия:**

План рабочего занятия:

1. приветствие - поклон

2. танцевальная разминка

3. разучивание новых танцевальных элементов

4. прощание - поклон

**Требования к результатам обучения по программе курса хореографии.**

**Ребенок должен знать:**

1. Основные положения и постановки рук и ног

2. Названия частей тела

3. Правила построения в шеренгу, колонну, круг

4. Определение линии и направления движения в танце

5. Правила поведения на занятиях, на сцене, в зрительном зале

6. Характер танцевальной музыки

7. Виды темпа

**Ребенок должен уметь:**

1. Ориентироваться в танцевальном зале, на сцене

2. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны 3. Исполнять поклон, приглашение на танец

4. Двигаться в соответствии с характером музыки

5. Точно реагировать на изменения темпа

6. Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой

7. Выполнять движения в «зеркальном отражении»

8. Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

**Формы подведения итогов:**

- демонстрация разученных танцев на музыкальных утренниках, открытый урок.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | План работы | Кол-во час | Форма обучения | Метод  обучения | Вид занятия | Планируемые примерные результаты освоения материала |
| октябрь | **Бесед на тему:**  1 неделя:   * «Что такое танец» * Показ фото-видеоматериала 2 неделя: * Линия танца * Направления движения 3 неделя: * Классификация танцев * Правила танцевальных костюмов, обуви   4 неделя:  -правила поведения на сцене и в зрительном зале | 8ч | Групповое | Словесный |  | 1.Получение общего представления по хореографии  -Ознакомление с работой детских профессиональных  коллективов, просмотр танцев  2.Усвоение понятия линия танца  -Усвоение основных направлений движения  3.Просмотр фото и виде о информации о классификации тан- цев  -Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви  4.Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале |
| **Подготовка к осеннему утрен- нику:**   * Разучивание танца с девочками   «Матрешки»   * Разучивание танца«Кадриль» | Групповое, индивидуальное | Словесный, практиче- ский | Рабочее, постановоч- ное | **«Матрешки»**   * бег по кругу * пружинка с разворотом корпуса * прыжки на двух ногах на месте и с продвижением * вращения * выпады в лево и вправо * различные перестроения   **«Кадриль»**   * ходьба с притопом * прыжки на месте * движения головой, руками в соответствии с словами песни * бег покругу * вращения |
| **Творческое задание.**  -показать как танцуют живо | Групповое,ин- дивидуальное | Практиче- ский | Творческое | * получение общего представления о характерных движениях животных * умение узнавать и эмоционально изображать животных |
| ноябрь | **Подготовка к новогоднему утреннику:**  -разучивание общего танца «Тик- | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- | Рабочее,по- становочное | **«Новый год» Волшебники двора**   * бег в парах покругу * выпады в лево и в право |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Так, тикают часы» |  |  | ский |  | * игра в паре в ладушки * вращение * «качели» (мальчики садятся вниз на корточки, девочки стоят, потом наоборот) |
| **Творческое задание:**  -показать кактанцуют куклы | Групповое,ин- дивидуальное | Словесный, практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы * Умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку |
| Декабрь | **Подготовка к новогоднему утреннику:**   * Разучивание танца сдевочками   «Снежинки»  «Цветы»   * Разучивание танца с мальчиками   «Разбойники» | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Снежинки»**   * бег круг в круге(одни девочки повнутреннему кругу, другие по внешнему) * по очередное поднимание левой и правой руки с султанчиками * кружение на месте и с продвижением с различным положением рук * отведение ног вперед, назад и в стороны * пружинка с наклоном корпуса   **«Разбойники»**   * ходьба «вразвалочку», «змейкой» с фонариком вруке * выставление ноги на пяточку в лево и в право с подниманием фонарика наверх * «виляние хвостиком» * «моторчик» с пружинкой * Прыжки на двух ногах * Сидя на корточках качание головой |
| Повторение общего танца «Тик- так» | Групповое,ин- дивидуальное | Словесный, практиче- ский | Рабочее | Повторить танец. Отработать танцевальные элементы вызы- вающие затруднения. |
| **Творческое задание:**  -показать как танцует веселый человек | Групповое, ин- дивидуальное | Словесный, практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях * Умение показать под характерную музыку танец веселого человека. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| январь | **Подготовка к утреннику «День защитника отечества»:**  -разучивание общего танца«Мы моряки» | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Мы моряки»**   * Ходьба высоко сгибая колени, по кругу в паре, девочки держат мальчика под руку * Девочки бегают вокруг мальчика * Мальчики выглядывают в лево и в право, рука над глазами «козырек» * мальчики-присядка * девочки—вращения на месте, руки в сторону * «чистка сапог» * Мальчики «гребут на лодке», сидя на полу друг за другом, руки на плечах у впереди сидящего * Девочки «качаются на волнах», руки на плечах друг у друга |
| **Творческое задание:**  -показать как танцует грустный человек | Групповое, ин- дивидуальное | Словесный, практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях * Умение показать под характерную музыку танец грустного человека |
| февраль | **Подготовка к утреннику 8Мар- та:**  -разучивание общего танца  «Смайлики»  «Тарантелла» | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Смайлики»**   * четкие,резкие, поочередные движения головой, плечами, руками, корпусом, ногами * ходьба на прямых ногах с пятки, руки поочередно сгибаются в локте   **Тарантелла**  -четкие удары в бубен  -отработки перестроений с подскоком |
| **Творческое задание:**  -показать как танцуют балерины | Групповое,ин- дивидуальное | Словесный, практиче- ский | Творческое | * получение общего представления о балете * умение изобразить плавные движения руки корпуса под классическую музыку |
| март | **Подготовка к утреннику «День победы»:**  -разучивание общего танца  «О той весне» | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Синий платочек»**   * построение в «крест» и перестроение по периметру зала (в квадрат) * покачивание в лево и в право с поднятым плакатом на верх * марш по кругу (внутренний по часовой стрелке, внешний— против) * бег по общему кругу с развернутым плакатом на зрителя |
| **Творческое задание:**  -показать как могли бы танцевать | Групповое,ин- дивидуальное |  | Творческое | -получение общего представления о существовании иных планет |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | инопланетяне под космическую музыку |  |  | Словесный, практиче- ский |  | -умение фантазировать танец инопланетян и на подкосмиче- скую музыку |
| апрель | **Подготовка к утреннику «День победы»:**  -разучивание общего танца «Ка- тюша» | 8ч | Групповое | Словесный, практиче- ский | Рабочее, постановоч- ное | **«Катюша»**   * ходьба «змейкой» и прохождение в «воротики» (под сцеп- ленные и поднятые руки двух детей, образующие воротики) * «ковырялочка» с стремя притопами * Вращение на месте с поднятыми руками на верх * «солнышко» (одни образуют круг, другие держатся одной рукой а их плечо, другая рука выпрямляется в сторону, обра- зуя лучики солнца» * Марш на месте с высоко поднятыми коленями, руки двигаются в пер-назад, ладошками в пол * «полочка» с пружинкой |
|  | Повторение общеготанца«Отой весне» | Групповое, индивидуальное | Словесный, практиче- ский | Рабочее | Повторить танец «Отойвесне». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения. |
|  | **Творческое задание:**  -показать как танцуют люди разных профессий | Групповое, индивидуальное | Словесный, практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о профессиях * Умение изобразить специфические движения плотника с молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др. |
| Май | Разучивание Танца  **«Привет,Лето.»**  **«Где живут улыбки»** | * Боковой галоп по кругу и вперед боком * Пружинка с разворотом корпуса * Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением * вращения * выпады в лево и в право * различные перестроения |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАННАВТОРОЙГОДОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Планработы | Кол-  во часов | Формаобуче- ния | Метод обучения | Видзанятия | Планируемые примерные результаты освоения материала |
| октябрь | **Беседанатему:**  1 неделя:   * «Что такое танец» * Показ фото-видеоматериала 2 неделя: * Линия танца * Направления движения * 3 неделя: * Классификация танцев * Правила танцевальных костюмов, обуви   4 неделя:  -правила поведения на сцене и в зрительном зале | 8 ч | Групповое | Словесный |  | 1.Получение общего представления о хореографии  -Ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев  2.Усвоение понятия линия танца  -Усвоение основных направлений движения  3.Просмотр фото и видео информации о классификации танцев  -Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви  4.Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале |
| **Подготовка к осеннему утрен- нику:**  **«Осенний листопад»**  -разучивание общего танца | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее, постановоч- ное | **«Осенний листопад»**   * Бег в рассыпную с остановкой * Приседание с подниманием поочередно правой и левой руки в сторону * Перестроения из одного круга в круг в круге * Движение по двум диагоналям в прохлест * «дощечка» * «восьмерочка»в паре, общая |
| **Творческое задание.**  -показать как танцуют животные | Групповое,  индивидуаль- ное | Практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о характерных движениях животных * Умение узнавать и эмоционально изображать животных |
| ноябрь | **Подготовка к новогоднему утреннику:**  «Снег и вьюга, ледяные горки»  -разучивание общего танца | 8ч | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Снегивьюга,ледяныегорки»**   * Вращение на месте в беге с захлестом пяточек назад, руки в сторону, * Мальчики и девочки поочереди обходят друг друга * Движение «маятник» правой рукой (по дуге через низ справа налево), с пружинкой * Бег по кругу (мальчики внешний круг по часовой стрелке, девочки внутренний круг против часовой стрелки) * «ковырялочка» с высоким подниманием колена в медленном темпе * «звездочка» в паре * Вращение на месте на одной ноге,вторую согнутую прижи-   мать к колену опорной ноги,руки на поясе (девочки)  боковой скрестный шаг с притопом |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Творческое задание:**  -показать как танцуют куклы |  | Групповое | Словесный и практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы * Умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку |
| декабрь | **Подготовка к новогоднему утреннику:**  **«Снежинки»**   * Разучивание танца с девочками   **«Скоморохи»**   * Разучивание танца с мальчиками | 8ч | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Снежинки»**   * легкий бег друг за другом, поочередное взмахивание правой и левой рукой (в руках султанчики) * пружинка, с выносом поочередно правой и левой руки вперед и отведением ее назад * перестроение из одной колонны в две шеренги вращением (одна на право, другая налево и т.д.), из двух шеренг в два круга * стоя в одной колоне поочереди садиться вниз, закрываясь султанчиками и также поочереди вставать раскрывая сул- танчики в сторону   **«Скоморохи»**   * подскоки с выбрасыванием рук наверх * бег с захлестом пяточек назад, руки поочереди описывают круг сзади через вверх вперед * различные хлопки * акробатическое колесо * ноги врозь, наклон туловища вперед с отведением рук назад, голова приподнята и наклон туловища назад с постукиванием ладошками себя по животу * боковой галоп с хлопками над головой |
| **Творческое задание:**  -показать как танцует веселый человек | Групповое | Словесный и практиче- ский | Творческое | * получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях * умение показать под характерную музыку танец веселого человека |
| январь | **Подготовка кутреннику«День защитника отечества»:**  **«Смуглянка»**  -разучивание общего танца | 8ч | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Смуглянка»**   * Отработка элементов «кавырялочка,перетопы.» * Различные перестроения * Присядка (мальчики) * Вращения в беге с продвижением вперед |
| **Творческое задание:**  -показать как танцует грустный человек | Групповое | Словесный и практиче- ский | Творческое | * Получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях * Умение показать под характерную музыку танец грустного человека |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| февраль | **Подготовкакутреннику«8 Марта»:**  **«Мама»**  -разучивание общего танца  «Кис–кис мяу»  «Мышка-хохошка» | 8ч | Групповое | Словесный ипрактиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Мама»**   * полочка * ковырялочка * припадание на одну ногу * поднимание и опускание плеч, рук и кулаками в бок * различные притопы на месте и с продвжением * различные хлопки |
| **Творческое задание:**  -показать как танцуют балерины | Групповое | Словесный и практиче-  ский | Творческое | * получение общего представления о балете * умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку |
| март | **Подготовка к утреннику «День победы»:**  **«Тучи в голубом»**  -разучивание общего танца | 8ч | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее | **«Тучи в голубом»**   * покачивание из стороны в сторону с выносом правой руки то вправо, то через низ влево-вправо * ходьба на полупальцах с остановкой и взмахом платком вверх * ходьба по кругу со сменой направления и положения рук * три шага в диагональ, остановка, взмах платком, обратно спиной назад три шага в диагональ, правая рука кладется на левое плечо. Повторяется в другую диагональное * двумя шеренгами подойти друг к другу, взмахнуть платком и поменяться местами |
| **Творческое задание:**  -показать как могли бы танцевать  Инопланетяне под космическую музыку | Групповое | Словесный и практиче- ский | Творческое | * получение общего представления о существовании иных планет * умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку |
| апрель | **Подготовка к утреннику «День победы»:**  **«Журавли»**  -разучивание общего танца | 8ч | Групповое | Словесный и практиче- ский | Рабочее,по- становочное | **«Журавли»**   * поочередно садиться на одно колено и также поочередно вставать * построение «клином» ноги врозь, покачивание с небольшими взмахами руками в сторону * по кругу взмахивая руками (имитируя взмах крыльев) и поворотом на месте * кружение на месте на полупальцах, одна рука наверх, другая в сторону * скрестный шаг вперед, с выносом ног в сторону и взмахом одноименной руки |
| Повторение общего танца «Тучи в голубом» | Групповое | Словесный  и практиче- ский | Рабочее | Повторить танец «Тучи в голубом». Отработать моменты вы- зывающие затруднения. |
| **Творческое задание:** | Групповое | Словесный | Творческое | * получение общего представления о профессиях * умение изобразить специфические движения плотника с |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | -показать как танцуют люди разных профессий |  |  | И практиче- ский |  | молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др. |
| **Разучивание танца Косички**  **Маленькая страна Чарльстон** | * Разучивание шага Вальса. * Покачивание из стороны в сторону с выносом правой руки то вправо, то через низ влево-вправо * Ходьба по кругу со сменой направления и положения рук * Три шага в диагональ, * Различные перестроения. |

**КАРТОТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕТАНЦЕВАЛЬНЫЕУПРАЖНЕНИЯ(РАЗМИНКА)**

Движения головой:

* Наклон вперед и назад
* Наклон влево и вправо
* Поворот в право и влево
* Круговое движение в лево и в право
* Выдвигание в лево и в право
* Выдвигание в перед и назад

Движение плечами:

* Поднимание и опускание одновременно двумя плечами
* Поднимание и опускание поочередно
* Отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
* Отведение назад и приведение в перед поочередно
* Круговое движение в перед и назад одновременно двумя плечами
* Круговое движение в перед и назад поочередно

Движение руками:

* Поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
* Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
* Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
* Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
* «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
* «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
* Одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
* Двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
* Тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
* одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
* двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
* тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
* диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
* диагональное движение левой рукой: левая рука с начала показывает вверх влево, потом вниз вправо
* «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
* «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
* Сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
* Сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
* Сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:

* наклон прямого туловища вперед и назад, в лево и в право
* наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
* сдвигание вперед и назад, в лево и вправо
* круговое движение: выдвигание вперед-сдвигание влево-выдвигание назад—сдвигание вправо
* «волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и закачивая тазом)

Движение ногами:

* Одинарные притопы одной и двумя ногами
* Двойные притопы одной и двумя ногами
* Тройные притопы одной и двумя ногами
* Приставные шаги в лево и в право, в перед и назад
* Шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
* Выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
* Поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
* Поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
* Махи ногой в перед и назад, в право и влево
* «гармошка» (простая и усложненная)
* «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

Ходьба:

* на носочках
* в полуприседе
* с притопом
* чередуясь с поворотом, с прыжком
* сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса в право и влево
* с различным положением и движением рук
* боковой и прямой скрестный шаг

Пространственная ориентация и построение

* Шеренга
* Колонна
* Построения и перестроения по два и по четыре
* Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно
* Круг по одному, парами, лицом и спиной
* Принцип дробления и собирания круга.

Подскоки:

* на месте
* с продвижением в перед и назад
* в лево и в право

Галоп:

* прямой
* боковой

Вращения:

* на месте и с продвижением
* на одной ноге на месте и с продвижением
* в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:

* на двух ногах с отведенной ногой в сторону, в перед и назад
* пружинка обычная и разворотом корпуса в право и в лево

Прыжки:

* одинарные, двойные, тройные
* на двух и одной ноге на месте
* на одной и двух ногах с продвижением в перед и назад, в лево и в право, в повороте на месте и с продвижением
* ноги вместе—ноги врозь на месте и с продвижением
* ноги вместе—ноги крест на крест на месте и с продвижением
* выпад в перед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
* двойной прыжок на месте и с продвижением—ноги врозь в полуприсед
* в различных ритмических рисунках

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИУПРАЖНЕНИЯ

* хлопки в ладошки на счет и через счет
* топанье ногой на счет и через счет
* комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
* уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
* поднимание и опускание рук на определенный счет
* ходьба на каждый счет и через счет
* прыжки на каждый счет и через счет
* игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

* постановка корпуса
* понятие рабочая нога и опорная нога
* положение рук
* положение и поворот головы
* приседания (plie)
* приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battementtendu)
* поднимание на полупальцы и опускание (releve)
* перегиб корпуса в перед и в сторону

ЭЛЕМЕНТЫНАРОДНОГОТАНЦА

* поклон
* положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, наверх, с платком)
* положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
* движение рук
* простой, боковой, переменный ход
* притопы
* удары полупальцами и каблуком
* «ковырялочка»
* «гармошка»
* галоп, подскоки
* присядка
* «ползунок»
* Хлопки и хлопушки
* Вращения на полупальцах и в беге

Различные движения:

* головой
* руками
* плечами
* корпусом
* ногами

ЭЛЕМЕНТЫСОВРЕМЕННОГОТАНЦА

* вариативные прыжки на месте и с продвижением
* наклоны и прогибы

ТВОРЧЕСКИЕЗАДАНИЯ

* показать как танцуют куклы
* показать как танцуют роботы
* показать как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.)
* показать как танцует грустный, веселый, усталый человека
* показать как танцует балерина
* показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку
* показать как танцуют люди разных профессий—плотник с молотком, повар с половником, мама с ребенком, водитель с рулем и др.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

С первых минут на занятиях хореографией очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Прежде чем переходить сразу к разучиванию танцев, необходимо сделать связь музыки с движением привычной,

естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Обучения движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным.

Вначале второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме. Это нужно для того, чтобы занимающиеся поняли, каков идеал, к которому они должны стремиться.

Далее можно демонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в более медленном темпе, сосредотачивая внимание на важных деталях.

После первого исполнения упражнения детьми преподаватель разъясняет, были ли допущены ошибки и какие. Затем следует вторичный образцовый показ.

Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении. Занятие не должно быть монотонным. Необходимо разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для того, чтобы дети усвоили музыкальный счет, можно поиграть в игру «Круг дружбы». Дети встают в круг и один за другим на определенный музыкальный счет подает друг другу руку.

В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения; разновидности ходьбы, бега и прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.

В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком. На протяжении всего занятия и особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей.

Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Заканчивать занятие следует заданиями на расслабление, несложными танцевальными комбинациями, составленными из элементарных движений небольшой амплитуды, из легких шагов и дыхательных упражнений. Это действует

успокаивающе. И, конечно, начинать и заканчивать занятие будет традиционно –поклоном, маленьким знаком вежливости.