


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДТ»  
Яковченко И.А.  
Приказ №44  
от 03 сентября 2018г



**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ритмика и хореография»**  
(предназначена для детей 6-7 лет, рассчитана на 1 года обучения)

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от 31 августа 2018г

Составитель:  
Файдель Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

Яя 2018

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и хореография» составлена в 2015 году. Прошла этап адаптации на детях дошкольной группы детского сада в 2016 году.

Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению многих психологов и педагогов, детей следует, как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий. Благоприятным для развития творческих способностей является танец. В танце можно различить два вида творчества: исполнительское и композиционное. Детским исполнительским творчеством в танце называется выразительность (индивидуальная манера исполнения образов и движений). Детским композиционным творчеством в танце называется создание новых образов, оригинальность сочетания, комбинирование известных движений своеобразной выразительной пластикой. Развитие танцевальных способностей детей начинается с изучения ритмики. Ритмика в хореографии дает возможность детям дошкольного возраста приобрести самостоятельность, свободу, уверенность в себе и своих силах, познакомиться с народным творчеством в хореографии. В этом и состоит **актуальность проблемы и отличительная особенность.**

За основу программы взяты программы Н.И.Бочкарёвой «Ритмика в хореографии», материалы сборника для педагогов дополнительного образования «Танец – союз творчества и эстетики».

Программа является профилирующей дисциплиной в цикле предметов по эстетике, введенных в дошкольные образовательные учреждения, где ведется предмет хореография, предусматривает знакомства с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно – творческих способностей.

**Цель программы:** Развитие хореографической пластики и музыкального ритма у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

**Образовательные**

1. Научить овладеть навыками координации движений, выворотности стопы, гибкости, правильной осанки.
2. Познакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты через движения, ритмические рисунки, хлопки, притопы на основе детского музыкального материала, песен, сказок, считалок.

**Развивающие**

1. Развить творческое воображение дошкольников.
2. Развивать способности детей, умение воплощать музыкально – двигательный образ.

**Воспитательные**

1. Создать условия для укрепления здоровья детей через систему движений и правильного дыхания.

В процессе занятий дети изучают основные элементы музыкальной грамоты и передачу их в движении, пластике тела, рук, ног, головы, учатся ориентироваться в пространстве, знакомятся с комплексом движений на развитие групп мышц и подвижности суставов. Дошкольники разучивают упражнения, этюды, игровые танцы на развитие художественно – творческих способностей детей, а также ритмические этюды.

На занятиях дети приучаются к сотрудничеству, у них развиваются внимание, творческие способности, творческая инициатива, воображение, фантазия, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

**Содержание программы рассчитано на один год.** Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 1 час (35 мин.). Основной формой работы для детей 6-7 лет являются групповые занятия.

Каждое занятие предполагает изучение новой темы, но включает в себя закрепление пройденного материала. Занятия по ритмике сопровождаются популярными песнями для детей из мультфильмов, подлинными народными мелодиями, что, несомненно, будет способствовать развитию и воспитанию музыкального вкуса детей. В основе разработанных занятий – игра как метод художественной импровизации.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

- Умение различать характер и темп музыки;
- Умение строиться в колонну по одному, по два, по четыре на месте и в движении;
- Умение выполнять движения: полуприседания, танцевальный шаг с носка, боковые приставные шаги;
- Иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев;
- Знать элементарные правила общения в паре;
- Иметь общее представление о танце и его видах.

### **Условия реализации программы:**

1. наличие необходимого места для занятий, специально оборудованного класса
2. обеспечение уроков музыкальным сопровождением фортепиано, магнитофон с соответствующими записями музыкального материала.
3. Наличие специальной формы для занятий (мальчики – черные шорты, белая футболка; девочки – короткие юбочки и белые футболки)
4. Наличие необходимого инвентаря (мячи, скакалки, коврики и т.д.)

В программу заложены требования, предъявляемые к знаниям, умениям, навыкам детей, чтобы было ясно чему ребята должны научиться в течение учебного года.

**Формой контроля** уровня знаний является участие детей в открытых уроках – концертах для родителей, концертных программах, конкурсах.

## Учебно-методический план

### первого года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Всего занятий
	<b>1.Раздел: Ритмика</b>				
1	Вводное занятие	1		1	1
2	Учебная – тренированная работа		9	9	9
3	Партерная гимнастика		6	6	6
	<b>2.Раздел: Танцевально- художественная работа</b>				
1	Этюдная работа		5	5	5
2	Танцевальная импровизация под музыку		5	5	5
3	Танцы – игры		5	5	5
4	Русский – танцевальный фольклор на занятиях ритмикой		4	4	4
5	Итоговое занятие		1	1	1
	<b>Итого</b>			<b>36</b>	<b>36</b>

## Содержание программы

### **Вводное занятие.-1ч.**

Введение в тему. Инструктаж по технике безопасности.

### **Учебная – тренированная работа.-9ч.**

**Практическая работа.** Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку. Бег (легкий, стремительный, широкий) Танцевальный шаг (с носка на пятку).Имитация движений (просыпаемся, умываемся и тд.). Работа над образом. Игра- упражнение, основана на прыжках. Марширование танцевальным шагом (перестроение пары, четверки круг). Ритмическое разнообразие хлопков и притопов. Хлопки (большие, средние). Притопы (на месте, в продвижении).

### **Партерная гимнастика.-6ч.**

**Практическая работа.**Работа стопы и коленного сустава.Упражнение на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса.Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону).Упражнение «Бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в стороны.Махи ногами вперед по очереди на 45, 90градусов. Упражнение лежа.Растяжка мышц ног (вперед, в сторону), растяжка на полу (шпагат).

### **Этюдная работа-5ч.**

**Практическая работа.**Танцевальная композиция с обыгрыванием текста песни.Танцевальная композиция, шаг польки с сочетанием шагов – подскоков, поворотов.Танцевальная композиция в русском характере: разных видах шагов, полуприседаниях, на поворотах, наклонах корпуса.Танцевальная композиция в русском характере, построенная на поворотах, наклонах корпуса.Работа над образом.

### **Танцевальная импровизация под музыку.-5ч.**

**Практическая работа.** Танцевальная импровизация «На птичьем дворе». «Веселые петушки». «Кот и мыши». «Зеркало». «Скакалка». «Колобок». «День на корабле». «Путешествие в лесу». Движение в образах любимых героев из мультфильмов: Чебурашка, Буратино, Заяц, волк и др.

### **Танцы – игры.-5ч.**

**Практическая работа.** Миниатюры :«Топ и хлоп». «Скакалка». «Чунга – Чанга». «Ходить кругом друг за другом». «Кот Леопольд». «Я не хочу с тобой танцевать». «Ну, погоди!».

### **Русский – танцевальный фольклор на занятиях ритмикой.-4ч.**

**Практическая работа.** Русский фольклор: стихи, считалки, заклички. Хороводы: «Во поле береза стояла». «Во поле Орешено». «Как у наших у ворот стоит озеро воды». «Как у нас в Сибири разговоры были».

### **Итоговое занятие .-1ч.**

**Практическая работа.** Подведение итогов работы

## **Методическое обеспечение программы**

1. Папка «Дидактика к разделу учебная – тренированная работа».
2. Иллюстративно-дидактический материал.

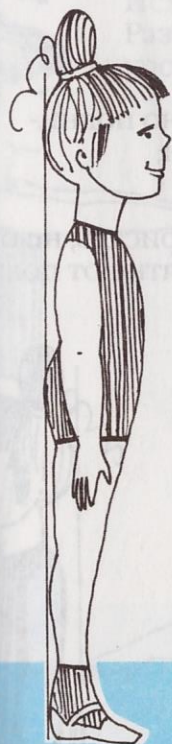
### **Список литературы для педагога:**

1. Детский музыкальный театр: Сборник для педагогов дополнительного образования. [Текст]/ - Кемерово, 2008
2. Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика. [Текст]/Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования.- Кемерово, 2006
3. Бухвалов, В.А. Развитие учащихся в процессе творчества. – Москва, Центр «Педагогический поиск», [Текст]/ -2000
4. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография. [Текст]/ – Кемерово, 2000
5. Фольклор Кемеровской области /хрестоматия. [Текст]/ – Кемерово, 1997
6. Горикова, Е.Г. От жеста к танцу – музыкальный репертуар к танцевальным движениям, этюдам и спектаклям. [Текст]/ – Москва, 2003
7. Музыкальное воспитание в школе /И.Л. Шаталов, Н.П. Сокольников, И.И. Островский, Э.М. Ильиных. [Текст]/ – Кемерово, 1996
8. Боронина, Е.Г. Уроки фольклора в детском саду. – Красноярск, 1994
9. Зайцева, Е.А. Уроки фольклора в детской музыкальной школе. [Текст]/ – Красноярск, 1994
10. Курихина, Н.К. программа народного отделения детской хоровой студии «Надежда». [Текст]/ – Новокузнецк, 1993
11. Полонов, В.Б. Русская народная инструментальная музыка. [Текст]/ – Москва, 1984
12. Уроки хореографии в образовательных учреждениях / Учебно – методическое пособие./Ред. Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева. [Текст]/ – Кемерово, 1996
13. Учение детей танцевать \ Ред. Т.В. Пуртова, А.Н. Белякова, О.В. Кветная – Москва, 2003

### **Список литературы для учащихся:**

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. [Текст]/ – М.: Изд-во Эксмо, – с., илл. (Серия «Энциклопедия для юных»).
2. Фольклор Кемеровской области. Хрестоматия/ Сост., вступит. статья и прим. Е.И. Лутовинновой. [Текст]/ – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997. – 200 с.
3. Фисанович Т.М. Танцы. [Текст]/ – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.:ил. – (Для девочек).

### Упражнение 1




Встань спиной к стене, прижми к ней пятки, затылок, лопатки и ягодицы.

Проверь расстояние между поясницей и стеной: оно должно быть не больше чем толщина ладони.


Постарайся запомнить это положение и сохранять его при ходьбе.

### Упражнение 2


Исходное положение: стоя спиной к стене.



Раз — медленно поднимись на носки;



три — присядь, не отрывая пятки от пола;




четыре — вернись в исходное положение.

пять — вернись в исходное положение.


Сделай шаг вперед и повтори упражнение, стараясь сохранить правильное положение. А теперь вернись к стене и попробуй сделать это упражнение еще раз.

### Упражнение 3

Исходное положение: то же.




Раз — подними руки вперед до уровня плеч;



два — поднимаясь на носки, вытяни руки вверх;

три — опусти руки в стороны до уровня плеч;




четыре — опустив руки вниз, пятки опусти на пол.


Повтори упражнение, отойдя от стены. А теперь вернись к стене и попробуй сделать это упражнение еще раз.

### Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги врозь, пальцы рук переплетены, ладони на голове, локти отведены назад.



Раз-два — поднимаясь на носки, подними руки вверх, разворачивая ладони, потянись;



три-четыре — вернись в исходное положение.

### Упражнение 5

Исходное положение: то же.



Раз — поднимая руки над головой, постарайся встать на носки;

два — опусти в полуприсяд, колени разведи в стороны;



три — снова поднимись на носки;

четыре — вернись в исходное положение.

### Упражнение 6

Исходное положение: стоя, руки приставлены к плечам.



Раз-два — опустишь в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти;

три-четыре — вернись в исходное положение, локти при этом отведи назад, а лопатки постарайся соединить.



### Упражнение 7



Исходное положение: стоя, ноги вместе, пальцы рук переплетены за спиной.

три-четыре — вернись в исходное положение.



Раз-два — присев, прогнись в спине, руки отведи назад;



Исходное положение: стоя, руки в стороны.

Раз — левую ногу отведи назад и прогнись;

два — вернись в исходное положение;  
три — правую ногу отведи назад и прогнись;  
четыре — вернись в исходное положение.

### Упражнение 9

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища.

Раз — сделай выпад правой ногой вперед, переноси на нее тяжесть тела;



два — сохраняя прямое положение тела, подайся вперед;  
три-четыре — вернись в исходное положение.

Повтори то же самое с левой ноги.

Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки в стороны.



Раз-два — наклонись вперед, при этом правой рукой коснись левого носка;



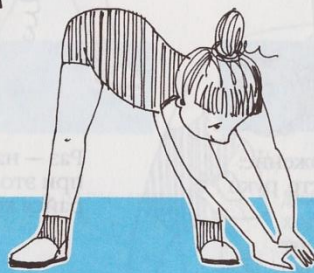
три-четыре — левой рукой коснись правого носка.



Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки сцеплены в замок и подняты вверх.

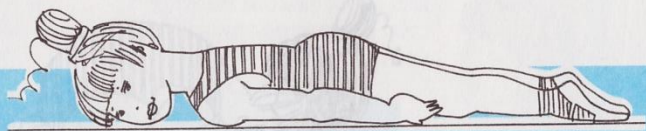


Раз — повернув туловище вправо, наклонись и постарайся коснуться руками пола за правой стопой;

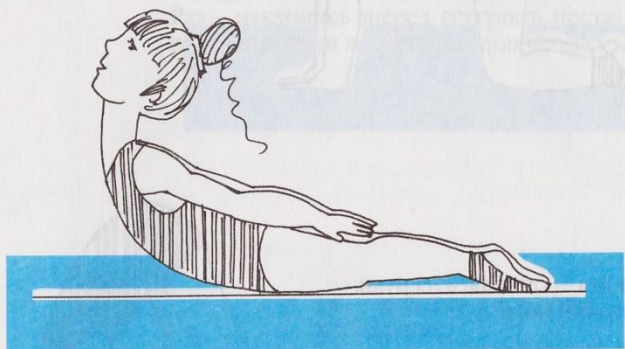


два — вернись в исходное положение;  
три — повернув туловище влево, наклонись и постарайся коснуться руками пола за левой стопой;  
четыре — вернись в исходное положение.

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела.



Раз-два — прогибаясь, приподними голову и плечи;



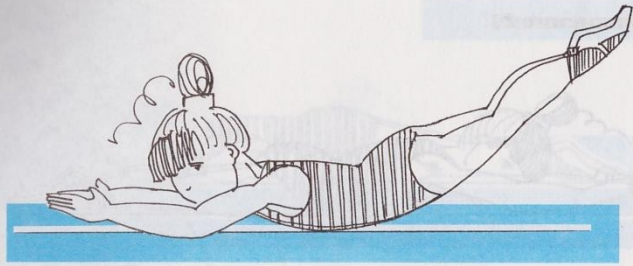
три-четыре — вернись в исходное положение.

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед.



Раз-два — прогибаясь, приподними голову, руки и плечи;





три-четыре — приподними прямые ноги, опустив голову, руки и плечи



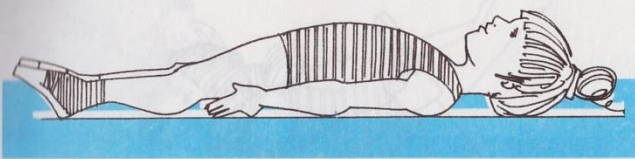
пять-шесть-семь-восемь — покачайся, как лодочка, вперед-назад;

девять-десять — вернись в исходное положение.

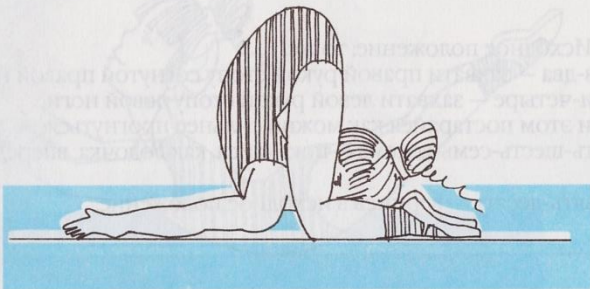
## Упражнение 21



Исходное положение: то же.  
Раз-два — захвати правой рукой стопу согнутой правой ноги;  
три-четыре — захвати левой рукой стопу левой ноги,  
при этом постарайся как можно сильнее прогнуться;  
пять-шесть-семь-восемь — покачайся, как лодочка, вперед-назад;  
девять-десять — вернись в исходное положение.



Исходное положение: лежа на спине.



Раз — подними вытянутые ноги и поставь колени на пол за головой;  
два-три — оставайся в таком положении;  
четыре — вернись в исходное положение.



Исходное положение: то же.  
Раз-два — подними вытянутые ноги и постарайся коснуться  
носками пола за головой;

три-четыре — вернись в исходное положение.





Исходное положение: то же.  
Раз-два — согни правую стопу носком на себя, левую при этом вытяни;



три-четыре — поменяй положение стоп.



Исходное положение: лежи на правом боку с опорой на локоть, левая нога поднята вверх.

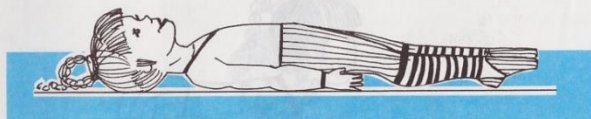


Раз-два — согни стопу носком на себя;

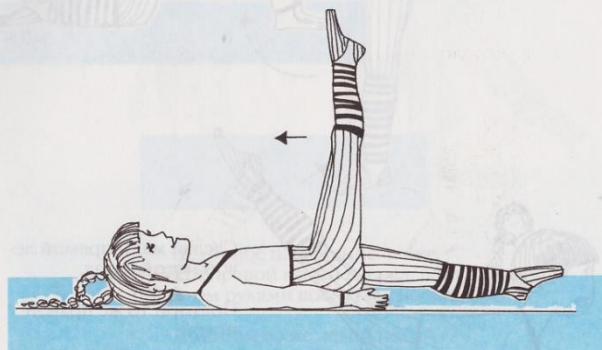


три-четыре — вытяни носок.

А теперь попробуй сделать то же правой ногой, лежа на левом боку с опорой на локоть.

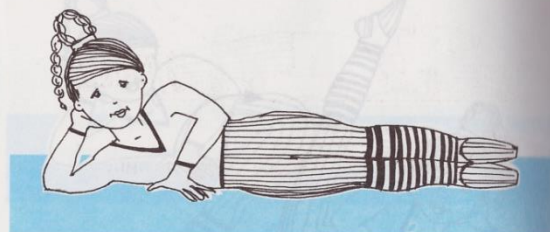


Исходное положение: лежи на спине.



Сделай махи правой ногой вверх.

Повтори то же левой ногой.



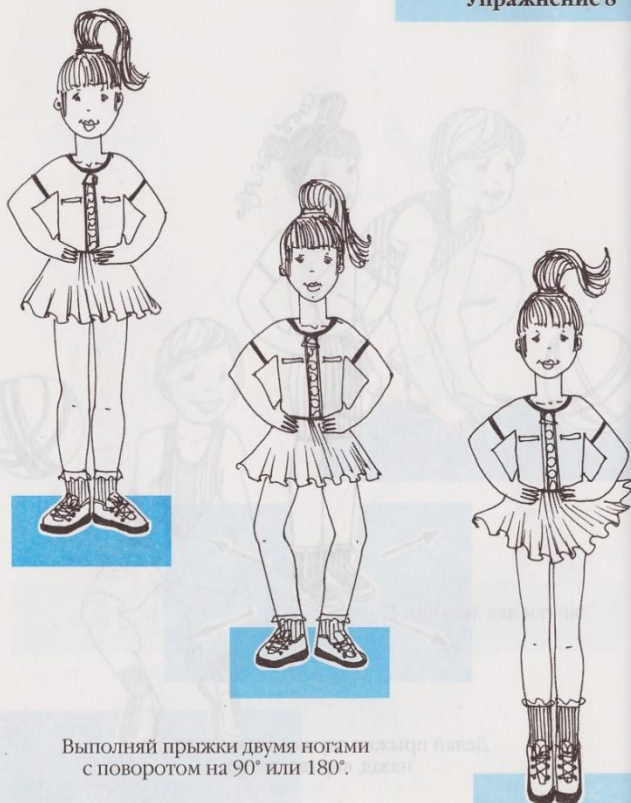
Исходное положение: лежи на правом боку, опора на локоть.



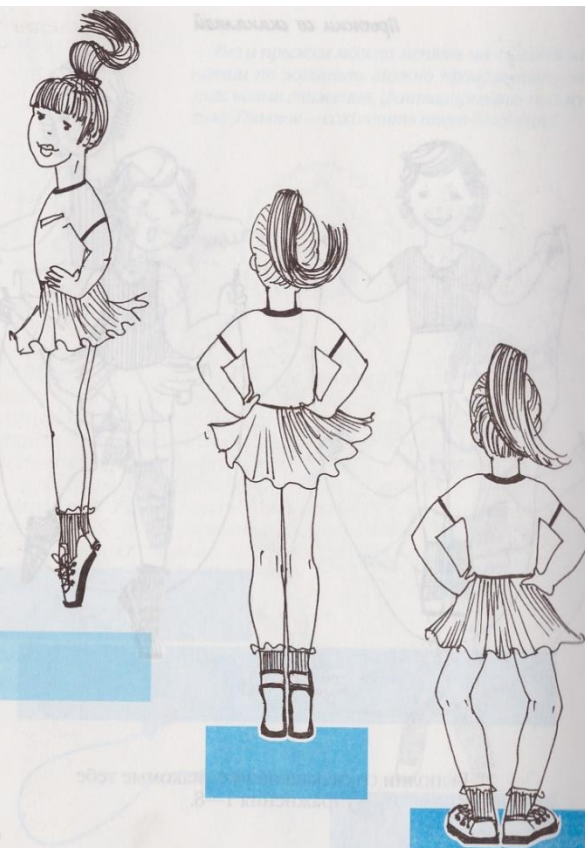
Сделай махи вверх согнутой в колене левой ногой.

Повтори то же правой ногой, лежа на левом боку.

Упражнение 8



Выполняй прыжки двумя ногами с поворотом на 90° или 180°.



Посмотри, как она прогнулась, когда ластится к тебе или когда у нее просто хорошее настроение.

Изобрази движениями, как кошка лезет в дырку в заборе.



Пройдись на «четырех лапах».

Придумай и сыграй сценку-эпюд. Кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.



Вначале подумай, какая это будет кошка: дикая или домашняя, взрослая или котенок. Какой она породы? Какого она цвета? Какой у нее характер? Что она собирается делать? Может, она только что поела и хочет поиграть? А может, она голодная и вышла на охоту? Фантазируй смелей, и у тебя получится очень интересная игра!

## Упражнение 2. Лягушка

Этот представитель животного мира также должен быть тебе хорошо знаком. Подумай, какими могут быть основные движения у лягушки? Догадался? Правильно. Это прыжки.

А вот что может получиться, если движения лягушки перевести на язык пластики.

Так лягушка сидит. Повтори ее позу.



Прыгай вперед, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами!



Представь, что лягушка плавает, и повтори ее движения.



*Придумай и сыграй сценку-эпюд.* Сидя по-лягушачьи, представь, что на болоте, где живет наш воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать — петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать. Давай вместе придумаем танцевальные движения для нашего лягушонка.



Поднимись на носки и продолжай движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.



Голову слегка наклони, а одну руку выведи вперед.



*Придумай и сыграй сценку-эпюд.* Представь, что это тебя злой волшебник превратил в лебедя. Какие у тебя будут движения? Какой танец?

## 1. Папка Дидактика к разделу танцевально - художественная работа.

### "КАК У НАШИХ У ВОРОТ СТОИТ ОЗЕРО ВОДЫ"

#### Фольклорный русский хоровод

Дети, исполняя его, много импровизируют, а также знакомятся с основными рисунками русских хороводов. Перед началом хоровода учитель по желанию детей определяет "доброго молодца" и "красну девицу", а затем берет на себя роль ведущего и водит детей в хороводе по различным рисункам. Хоровод сопровождается пением. В танце может участвовать неограниченный состав детей.

**1—8 такты:** Дети встают в круг, взявшись за руки, простыми шагами двигаются против хода часовой стрелки. Исполняется первый куплет песни:

"Как у наших у ворот стоит озеро воды.  
Ай, люли, ай, люли, стоит озеро воды".

**9—16 такты:** Выходит в круг мальчик — "добрый молодец" — и проходит вдоль ряда участников, выбирая себе "красну девицу". Показывает свою удаль и ловкость в движениях; в конце музыкального сопровождения исполняет поклон приглянувшейся ему "красной девице".

Дети двигаются по кругу переменным шагом, приплясывая; исполняют второй куплет песни:

"Молодец коня поил,  
К воротичкам подводил.  
Ай, люли, ай, люли  
К воротичкам подводил".

**1—8 такты:** Мальчик выводит девочку в круг, берет за руку, и, приплясывая с ней, проходит по кругу. Дети в кругу останавливаются, хлопают в ладоши, в такт напевают:

"Ко веревке привязал,  
Красной девице сказал  
Ай, люли, ай, люли,  
Красной девице сказал."

9—16 такты: Солирующая пара, держась под руку, кружится, приплясывает или исполняет любое другое движение в паре, на выбор самих участников. Дети также приплясывают в кругу тройными притопами.

Исполняется четвертый куплет:

"Красна девица-душа,  
Береги добра коня!  
Ай, люли, ай, люли,  
Береги добра коня".

1—8 такты: "Красна девица" двигается внутри круга, показывая свою "выходку" — манеру исполнения. Исполняет шаг с каблучка, машет платочком, кружится по ходу движения. "Добрый молодец" сопровождает ее в танце, прихлопывает, приплясывает, садится в присядку. Дети вновь начинают движение по кругу, взявшись за руки, исполняя различные русские ходы — тройной, шаркающий, припадание и т. д.

Звучит пятый куплет песни:

"Красна девица идет,  
Словно ладушка плывет.  
Ай, люли, ай, люли,  
Словно ладушка плывет".

9—16 такты: Мальчик перед девочкой продолжает исполнять различные "коленца", девочка обходит его, танцуя. Все дети, приплясывая, двигаются в центр круга к солистам, затем возвращаются на свои места, исполняя песню:

"Красна девица-душа,  
До чего ж ты хороша!  
Ай, люли, ай, люли,  
До чего ж ты хороша!"

На 15—16 такты мальчик кланяется девочке и провожает ее в общий круг.

1—8 такты: Исполняется первый куплет песни. Все участники двигаются сначала по кругу.

9—16 такты: Учитель заводит детей из круга в "змейку", в ее различные варианты — спиной, лицом, вдоль, зала и поперек. Длительность музыкального сопровождения в этом рисунке не ограничена.

1—16 такты:



Рис.16.

Из хороводной "змейки" ведущий заводит цепь участников в "воротца", подныривая в различных местах между сцепленных рук детей. Дети рук не расцепляют, и, следуя за ведущим, образуют новые рисунки (пример — рис.16).

1—8 такты: Ведущий заводит детей в круг. Заканчивается хоровод русскими земными поклонами.

## "КАК У НАС В СИБИРИ"

Игровой хоровод, основу которого составляет детский фольклорный песенно-танцевальный материал. Содержанием хоровода являются взаимоотношения и симпатии его участников, — мальчиков к девочкам и наоборот. В танце происходит постоянная смена солирующих пар. Дети, танцуют и аккомпанируя солирующим парам, ожидают своего выбора и стараются как можно красивее и лучше показать себя. Музыкальное сопровождение состоит из двух тем, разных по темпу и характеру, но объединенных одной сюжетной линией. Все участники игры, танцуют, поют. Исполняется 1-я часть музыкального сопровождения.

1—8 такты: Дети двигаются по кругу против хода часовой стрелки, взявшись за руки, простым шагом, на каждую четверть такта, поют:

"Как у нас в Сибири  
Разговоры были.  
Как у нас в Сибири  
Разговоры были".

9—16 такты: Остановившись, исполняют притопы на месте, подпевая:  
Вот так, тра-ля-ля,  
Разговоры были.  
Вот так, тра-ля-ля,  
Разговоры были".

1—8 такты: Участники хоровода двигаются в обратную сторону простым шагом (по ходу часовой стрелки), поют:

## "СКАКАЛКА"

Танец сопровождается песней на музыку А. Филиппенко, слова Т. Волчиной.

Веселый парный массовый танец. Дети держат в руках воображаемую скакалку и имитируют движения перескоков через нее, используя различные варианты.

Я скачу, я верчу  
Новую скакалку.  
Захочу — обскачу  
Галку и Наталку.

Ну-ка, раз, ну-ка, два,  
Посреди дорожки.  
Да бегом с ветерком,  
Да на правой ножке,

Я скачу, я верчу  
Новую скакалку.  
Я скачу и учу  
Галку и Наталку.

Ну-ка, раз, ну-ка, два,  
Учатся сестрички,  
Прыг да скок за спиной  
Русые косички!"

### Описание движений

Движение №1 "перескоки". Занимает 4 такта. Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног шестая.

- 1 такт: "раз и" — упасть на правую ногу; левую ногу, согнутую в колене, стопой подвести к щиколотке правой ноги; "два и" — подскок на правой ноге;
- 2 такт: повторить движение 1 такта на левой ноге;
- 3 такт: "раз и" — упасть на правую ногу, стопу левой ноги подвести к щиколотке правой ноги;  
"два и" — перескочить и упасть на левую ногу;

- 4 такт: повторить движение третьего такта; руки, сопровождая движение ног, крутят воображаемую скакалку.

Движение №2 "галоп и прыжок". Занимает 2 такта.

- 1 такт: "раз и" шаг — галоп в сторону с подскоком на правой ноге, левой ногой подбить правую ногу наверх в сторону; два и" — шаг-галоп в сторону с правой ноги, левой ногой вновь подбить правую ногу наверх в сторону;
- 2 такт: "раз" — шаг в сторону с правой ноги;  
"и" — подставить левую ногу рядом с правой в 6-ю позицию, чуть присесть;  
"два и" — прыжок наверх, поджать обе стопы под себя.

Исходное положение: пары исполнителей стоят в кругу лицом друг к другу. Мальчик спиной к центру круга, девочка — лицом. В руках у них воображаемая скакалка, которая будет сопровождать движения ног, корпуса и головы. Позиция ног шестая.

- 1—8 такты: Пары исполняют движение №1 "перескоки" с правой на левую ногу и обратно два раза.
- 9—12 такты: Исполнители обходят друг друга, почти касаясь правыми плечами, спиной, и возвращаются в исходное положение, почти касаясь левыми плечами "до за до". Движения ног: простые перескоки с правой на левую ногу.
- 13 такт: Небольшой прыжок на двух ногах с поворотом вправо. Руки раскрыты в сторону как бы растягивая воображаемую скакалку.
- 14 такт: Небольшой прыжок на двух ногах с поворотом влево.
- 15—16 такты: Четыре прыжка на двух ногах с поворотом вправо на 360° вокруг себя.
- 1—2 такты: Исполнители с правой ноги выполняют в сторону движение №2 "галоп с прыжком".
- 3—4 такты: Исполнители с левой ноги движением №2 возвращаются в исходное положение.

5 такт: 2 подскока по 6 позиции исполняют девочки, как бы отвечая на вызов мальчиков.

6 такт : Мальчики повторяют движение 5 такта

7 такт: Девочки повторяют движение 6 такта.

8 такт: Мальчики повторяют движение 5 такта.

9 такт: Девочки, наклонив корпус вперед, как бы набрасывают скакалку через верх на мальчиков.

10 такт: То же движение повторяют мальчики.

11 такт: Мальчики резко убирают, отбрасывают свою скакалку назад через верх.

12 такт: Девочки повторяют то же движение.

13—14 такты: Мальчики выполняют движение — два удара в пол правой и левой ногой и тройной притоп.

15—16 такты: Девочки повторяют движение мальчиков: удары ног об пол с притопом.

## Приложение

### Раздел: Ритмика 10ч (10з)

Тема занятий	Цель
1. Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	Познакомить детей с танцевальным искусством. Напомнить о санитарно – гигиенических нормах.
2Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку	Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку зависимости от вариации
2Разучить ритмический рисунок.	Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка по средствам игры педагога с детьми
3. Бег (легкий, стремительный, широкий)	Изучить виды бега. Отработать технику бега в такт музыки
3. Танцевальный шаг (с носка на пятку)	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага, отработать выворотное положение ноги
4 Имитация движений (просыпаемся, умываемся и т.д.)	Учить детей работать лицом (мимикой)
5. Работа над образом	Учить выразительности и артистичности
6. Игра – упражнение, основана на прыжках	Развить у детей прыгучесть, учить прыгать легко, легко приземляться
7Марширование танцевальным шагом (построение в колонну, круг, движение по кругу)	Учит детей ориентироваться в пространстве

8. Ритмическое разнообразие хлопков и притопов	Учить определять сильные доли в музыке по средствам игры педагога с детьми
9. Хлопки (большие, средние, маленькие)	Учить детей правильному исполнению хлопков
10. Притопы (на месте, в продвижении)	Учить правильному исполнению танцевальных комбинаций

### Партерная гимнастика 6 ч (6з)

1	Работа стопы и коленного сустава	Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем.
2	Упражнения на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса	Обучать детей правильной постановки ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов
3	Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону)	Учить правильно держать спину при наклонах, отрабатывать умения растяжки
4	Упражнение «Бабочка»: ноги согнуты в коленях, отведены в стороны	Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги
5	Махи ногами вперед по очереди на 45,90 градусов. Упражнение лежа	Отрабатывать силу маха ноги
6	Упражнение на полу	Учить правильной растяжке

	Растяжка ног (вперед, в сторону, шпагат.	в мышц ног, закреплять навыки, умение растягиваться
--	--	---

### Танцевально – художественная работа

#### Этюдная работа – 5 ч (5з)

1	Танцевальная композиция с обыгрыванием текста песни	Учить детей образности, артистичности
2	Танцевальная композиция, построено на шаге польки с сочетание шагов – подскоков, поворотов	Закрепить навыки проученного материала в законченную форму (танцевальной композиции)
3	Танцевальная композиция в русском характере, построенная на разных видах шагов, полуприседаниях, на поворотах, наклонах корпуса	Закрепить навыки проученного материала в законченную форму (танцевальной композиции)
4	Танцевальная композиция в русском характере, построенная на поворотах, наклонах корпуса	Закрепить навыки проученного материала в законченную форму (танцевальной композиции)
5	Работа над образом (тряпичные куклы, оловянные солдаты, матрешки и т.д.)	Учить выразительности и артистичности

#### Танцевальная импровизация 5ч (5з)

1	«На птичьем дворе» «Веселые петушки»	Развить у ребенка творческие способности. Обратить внимание на повадки домашних птиц
---	---	--

2	«Кот и мыши», «Зеркало», «Скакалка», «Колобок»	Учить активизировать внимание через игры
3	«День на корабле». Дети играют в моряков, исполняют различные перестроения, работают с флажками, отдают команды, ходят строем, «плавают», «дравят палубу», смотрят в бинокль	Развить умение детей перестраиваться с одного темпа на другой, учить умению строить рисунки танца (прямая диагональ)
4	«Путешествие в лесу». Дети представляют себя в лесу в различное время года и в разных вариантах: зимой – «снежинками», осенью- «листочками», летом- «ягодками», весной водят хороводы	Учить детей построению рисунков (круг, полукруг)
5	Встреча с любимыми героями мультфильмов. Дети показывают движение в образах: Чебурашки, Буратино, Заяц, волк и др.	Развить ассоциативное мышление побуждать к активности

### Танцы – игры 5 ч (5з) на развитие творческих способностей

1	«Топ и хлоп»	Учить делать движения в такт с музыкой
2	«Скакалка»	Выработать легкость исполнения

3	«Чунга – Чанга»	Работать над выразительностью
4	«Ходить кругом Друг за другом», «Кот Леопольд»	Вызвать интерес к сотрудничеству с педагогом
5	«Я не хочу с тобой танцевать». «Ну, погоди»	Учить детей образности, артистичности

### Русский фольклор 5 ч (5 з)

1	Стихи, считалки, залички	Развить речь, чувства ритма
2	Хороводы: «Во поле береза стояла»	Научить детей двигаться в парах
3	«Во поле Орешено»	Научить детей двигаться в парах
4	«Как у наших у ворот стоит озеро воды», «Как у нас в Сибири разговоры были»	Развить умение детей перестраиваться с одного темпа на другой, учить умение строить рисунки танца
5	Итоговое занятие	Показать умение и навыки хореографии, приобретенные детьми за время первого года обучения

Календарно – тематический план  
1 год обучения

Дата проведения занятия	№ пп	Тема занятия	Всего часов	Практика
	1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности		
	2	Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку		
	3	Бег (легкий, стремительный, широкий) Танцевальный шаг (с носка на пятку)		
	4	Имитация движений (просыпаемся, умываемся и тд.)		
	5	Работа над образом		
	6	Игра- упражнение, основана на прыжках		
	7	Марширование танцевальным шагом (перестроение пары, четверки круг)		
	8	Ритмическое разнообразие хлопков и притопов		
	9	Хлопки (большие, средние)		
	10	Притопы (на месте, в продвижении)		
	11	Работа стопы и коленного сустава		
	12	Упражнение на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса		
	13	Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону)		
	14	Упражнение «Бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в стороны		
	15	Махи ногами вперед по очереди на 45, 90градусов. Упражнение лежа		
	16	Растяжка мышц ног (вперед, в сторону), растяжка на полу (шпагат)		
	17	Танцевальная композиция с обыгрыванием текста песни		

	18	Танцевальная композиция, шаг польки с сочетанием шагов – подскоков, поворотов		
	19	Танцевальная композиция в русском характере: разных видах шагов, полуприседаниях, на поворотах, наклонах корпуса		
	20	Танцевальная композиция в русском характере, построенная на поворотах, наклонах корпуса		
	21	Работа над образом		
	22	Танцевальная импровизация «На птичьем дворе», «Веселые петушки»		
	23	«Кот и мыши», «Зеркало», «Скакалка», «Колобок»		
	24	«День на корабле».		
	25	«Путешествие в лесу».		
	26	Движение в образах с любимыми героями из м/фильмов: Чебурашки, Буратино, Заяц, волк и др.		
	27	Танцы – игры: «Топ и хлоп»		
	28	«Скакалка»		
	29	«Чунга – Чанга»		
	30	«Ходить кругом Друг за другом», «Кот Леопольд»		
	31	«Я не хочу с тобой танцевать». «Ну, погоди»		
	32	Русский фольклор: стихи, считалки, заклички		
	33	Хороводы: «Во поле береза стояла»		
	34	«Во поле Орешено»		
	35	«Как у наших у ворот стоит озеро воды», «Как у нас в Сибири разговоры были»		
	36	Итоговое занятие		

