

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО**

**ОДОБРЕНА**  
Педагогическим советом

Протокол  
№ 1 от 30 августа 2018 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО ДШИ п. Подтесово  
*Л. Н. Кудзиева* Л. Н. Кудзиева

« 30 » августа 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Основы хореографического искусства»**

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 5-7 лет.

Составитель: Бандурин И.Д.

**Обсуждена и принята на заседании методическим советом**

**Протокол № 1 от 29.08.2018г.**

2018г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО**

**ОДОБРЕНА**  
Педагогическим советом

**Протокол**  
№ 1 от 30 августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО ДШИ п. Подтесово  
\_\_\_\_\_ Л. Н. Кудзиева

**« 30 » августа 2018 г.**

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Основы хореографического искусства»**

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 5-7 лет.

Составитель: Бандурин И.Д.

**Обсуждена и принята на заседании методическим советом**

**Протокол № 1 от 29.08.2018г.**

2018г.

## **Структура программы**

### **I. Пояснительная записка**

1. Общая характеристика учебного предмета
2. Срок реализации учебного предмета,
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета
4. Форма проведения учебных занятий
5. Цель, задачи учебного предмета
6. Методы обучения

### **II. Учебно - тематические планы**

Содержание программы.

Годовые требования

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
2. Критерии оценок

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

1. Методические рекомендации

## **Пояснительная записка.**

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях гимнастики увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Моя модифицированная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Я в своей работе опираюсь на программы ведущих педагогов: И. В. Лифиц, Педагогическое образование, Москва 1999г; Е. Н. Мошкову, программа «Ритмика и бальные танцы», утвержденной Министерством Образования 1997г.; Вагановой А.Я. – педагог-хореограф, балетмейстер (1879-1951); Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации. 2000 г.

## **Актуальность программы**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяю не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с гимнастикой, где идет полноценное развитие природных, физических данных и с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Моя программа является модифицированной, т.к. рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка, предназначена для детей 4-6 лет и рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 30 минут.

**Направленность программы:** общеразвивающая.

### **Новизна программы.**

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

### **Цели и задачи.**

**Главной целью** уроков ритмики и танца, гимнастики является – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

#### **Задачи:**

#### ***Образовательные.***

Физическая подготовка детей:

развить опорно-двигательный аппарат;

формировать постановку корпуса и стопы;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

#### ***Развивающие.***

-развить мышечную силу, гибкость, выносливость скоростно-силовых и координирующих способностей;

-развить чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

- развить творческие и созидательные способности учащихся:

- развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активности, расширить кругозор;

#### ***Воспитательные:***

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; развить инициативу, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

## **По окончании курса учащийся должен**

### **Знать:**

Порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки; элементы музыкальной ритмической грамоты. Уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок; названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом; названия и технику исполнения движений у станка (экзерсис).

**Уметь** методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку; уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку; легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;

### **Программа содержит следующие разделы:**

Ритмика.

Гимнастика.

Танец.

#### **Раздел «Ритмика»**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 01 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 02 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### **Раздел «Танец»**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых

специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

### **Раздел «Гимнастика»**

В комплекс упражнений входит:

- Партерная гимнастика.
- Тренаж на середине зала.
- Танцевальные движения.
- Композиции различной координационной сложности.

Каждый урок включает все виды деятельности: разминка, проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры. Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняя единому педагогическому замыслу.

### **Программа по курсам.**

01класс.

6 час. в неделю.

№	Темы	Количество часов
1	Ритмика	68
3	Танец.	68
4	Гимнастика	68
итого		204

## Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

### ГИМНАСТИКА

#### **Основные задачи гимнастики:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

#### **Упражнения для разминки**

#### **Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях**

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

#### **Марш с добавлением движений:**

Головы — повороты, наклоны.

Рук — поднимание, опускание перед собой, над головой. С хлопком, за спиной.

Круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе.

Вращательные и сгибательные движения кистями;

Корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

Ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения, развивающие гибкость шеи:**

наклоны, повороты, круговые движения головой.

**Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:** опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и **предплечий**.

**Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:**

одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

#### **Упражнения, развивающие подвижность позвочника:**

сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.



### **Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:**

приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

### **Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:**

прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, неыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы;

## **Комплексы упражнений партерной гимнастики**

### **Упражнения для мышц спины.**

#### **- мостик бедрами.**

Укладываемся на спину, сгибаем ноги. Стопы прижаты к полу, находятся на расстоянии равном ширине ваших бедер. Руки расслаблены, лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и, отрывая таз от пола, поднимите бедра вверх

#### **- «Собака и Птица».**

Начинаем, как собака – на четвереньках. Колени на ширине бедер, руки ладонями полностью прижаты к полу, находятся на ширине плеч. Напрягите мышцы живота и втяните живот так, чтобы спина не сгибалась и бедра не двигались. Теперь встаем в позу «птицы» – вытягиваем правую ногу назад и левую руку вперед.

#### **- Планка на боку.**

#### **- Выпады.**

Выпады улучшают координацию, что является ключом к здоровому состоянию позвоночника во время ходьбы, бега, подъема по ступенькам и продолжительного стояния на ногах.

#### **- Поза змеи.**

Это хорошее профилактическое упражнение для спины из йоги. Лёжа на спине, ноги удерживайте вместе, и и как можно сильнее тянитесь вверх плечами.

#### **- Поясничные скручивания.**

При выполнении нужно стараться не отрывать плечи от пола, а коленом коснуться противоположенной стороны.

### **Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.**

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

## **Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

В положении лежа на спине:

- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.
- упражнение «*велосипед*» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

## **Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «*лягушка*» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «*лягушка*» с наклоном корпуса вперед;

## **Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:**

полуприседания; прыжки.

## **РИТМИКА**

### **Вводная часть.**

- Сообщение специфики занятия (“сегодня у нас не обычное занятие – мы сегодня отправимся в гости к лесным жителям”).
  - Ходьба: обычная, на внешней стороне стопы (как медвежата), на носках (как лисичка), с высоким подниманием колена (как цапля).
  - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (зайчики).
  - Подскоки, Бег.
- Изучение поклона.

### **Основная часть.**

- Имитационные движения (“мы пришли в лес, оказались на полянке. А там веселятся и играют самые разные звери. Давайте попробуем угадать, какие же животные пришли на полянку?”) – дети слушают музыкальные фрагменты, отгадывают животных и имитируют их движения: мышки, зайчики, лиса, волк, медведь, лягушки; мышки, зайчики, лиса, волк, медведь, лягушки, птицы и т.п.

- Далее можно предложить детям станцевать, “превратившись” в каких-либо лесных зверей. В качестве таких танцев можно использовать композиции А.И. Бурениной (из сборника “Ритмическая мозаика”): “Плюшевый медвежонок”, “Белочка” и т.п.

- Игра “Птички” (“зверята устали танцевать, они хотят немножко поиграть”) – на полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку (любая лирическая композиция – например, можно использовать цикл “Времена года” Вивальди) птички летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается птички

прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

### **Стихотворение с движениями:**

Ветер дует нам в лицо, машем руками по направлению “к себе”, как веером

Закачалось деревцо. руки вверху, плавные наклоны из стороны в сторону

Ветерок все тише, тише плавные движения руками вперед – вверх – вниз

Мы присядем ниже, ниже.приседаем

Игра с мячом (“Зверята очень любят играть в разные игры, особенно они любят играть в мяч”) – дети под музыку передают мяч по кругу. Тот ребенок, у которого мяч останется в конце музыки – выходит в центр и танцует, остальные дети хлопают ему в ритме музыки.

### **Заключительная часть.**

Упражнение “быстро - медленно” (“Зверята в лесу очень любят слушать музыку и отгадывать – быстрая музыка или медленная. Давайте мы с вами тоже попробуем”) – под быструю музыку дети танцуют, медленную музыку – слушают, сидя на полу или на лавочке.

### **2. Упражнения, игры и фразировка.**

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Игры. Танец животных в разном темпе.

### **4. Элементы классического танца**

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
- Формировать правильную осанку и координацию движений.
- Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;

## **ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины.**

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

### **II. Ориентационно - пространственные упражнения.**

#### **1. Рисунок танца.**

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

- Движение по линии танца.
- Рисунок танца «Круг».
- Замкнутый круг.
- Раскрытый круг (полукруг).
- Круг в круге.
- Сплетенный круг (корзиночка).
- Лицом в круг, лицом из круга.
- Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план).
  - Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

#### **3. Понятие «Диагональ»:**

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

#### **4. Рисунок танца «Спираль».**

- Игра «Клубок ниток».

#### **5. Рисунок танца «Змейка»:**

- Горизонтальная.

### **2. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.**

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;

2.Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3.Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

## «Народный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
- Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
- Научить основам русского танца.

Содержание:

- Введение в предмет «Русский танец»;
- Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- работа рук в русском танце.
- Навыки работы с платочком.
- Русский поклон.
- Подскоки.
- Тройные прыжочки.
- Бег с вытянутыми носочками, боковой галоп.
- Шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- Движение с выставлением ноги на носок.
- «Ковырялочка» вперед и в сторону.
- Приставные шаги в сторону;

**Ходы:**

- Простой, на полупальцах.
- Боковой, приставной.
- Боковой ход «припадание» по VI позиции.
- Беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

**Подготовка к «дробям»:**

- Притопы.
- Удары полупальцами, Удары каблуком.

Задача: научить слушать музыку, понимать команды, развивать координацию, чувства ритма, внимание. Обще развивающие упражнения. Танцы.

**02 класс.**

6 час. в неделю.

№	Темы	Количество часов
1	Ритмика.	68
3	Танец.	68
4	Гимнастика	68
итого		204

## Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

### ГИМНАСТИКА

#### I. Теория дисциплины

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

#### Упражнение для развития танцевального шага.

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (*с посторонней помощью*);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (*с посторонней помощью*).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до **предела в стороны ногам**;

— виды «шагатов» — продольный, поперечный.

#### Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (*при седлообразной спине*);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (*при сутулой спине*).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

## **Упражнения на развитие гибкости позвоночника.**

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «*маленький мост*» (*при сутулой спине*);
- Прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола.
- Наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола.
- Касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону.
- Упражнение «*березка*» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- упражнение «*лодочка*» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «*качели*» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «*кольцо*» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «*мостик*» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

## **Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья**

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (*при сутулой спине*);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

## **РИТМИКА.**

- Маршевый танцевальный шаг под музыку 4/4 с различным темпом.
- Марш с остановкой «замри» - в собственной позиции ног с заданием пойти с правой или левой ноги.
- Марш с остановкой «хлоп», оставив сзади на носке правую или левую ногу.
- Маршевый шаг с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз, на 8, 4, 2, 1 шаг. Также в обратном порядке.
- Марш с открыванием правой и левой руки поочередно вверх на 8, 4, 2, 1 шаг. Голова повернута от руки.
- Бег с поднятыми коленями вперёд – вверх, с поднятыми сзади носками, руки противоположно.
- Шаги с ударом носком по полу.
- Шаги на носках, на пятках, на внешней и внутренней стопе по 8, 4, 2, 1. Добавляются движения рук и головы.
- Прыжки каноном лицом в круг.
- Галопом с поворотом корпуса на 8, 4, 2, 1 счёта.
- Подскоки.

## **НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

- Прыжки каноном по колонкам: 16, 8, 4, 1;
- Повороты туловища.
- Шаги «прочёсом» по линии.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180.
- Упражнения «ворота», «змейка».

## **Подготовительные упражнения по классической системе танца.**

Изучение I, II, III позиции ног, подготовительной I, II, III позиции рук.

- Батман-тандю по I позиции в сторону, вперед, назад, с паузами.
- Деми-плие по I, II, III позиции.
- Гранд-плие I, II, III позиции.
- Релеве поднимание на полупальцы по I, II, III позиции.

## **Первая форма пор де бра.**

Прыжки: соте по I, II позиции. Понятие Препарасьон.

### **Танцевальные элементы.**

Переступания в сторону с притопом.

Ковырялка с притопом; Гармошка; Веребочка по III позиции.

Молоточки; Подскок с притопом; Простые дроби; Присядка.

Вращение; Переменный шаг; Шаг польки; Подскоки галоп.

Каблучный шаг; Беговой шаг; Вальс дорожка вперед-назад. Балансе.



## **ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины.**

1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

### **II. Ориентационно – пространственные упражнения.**

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

- Повторение материала 1 год обучения;
- Изучение многоплановых рисунков и фигур:

### **ТЕМА «Рисунок танца»**

Задачи:

- Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
- Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
- Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

#### **Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):**

- замкнутый круг.
- раскрытый круг (полукруг).
- круг в круге.
- сплетенный круг (корзиночка).
- лицом в круг, лицом из круга.
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

#### **Рисунок танца «Колонна», «Линия»:**

- Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план).
- Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

#### **Понятие «Диагональ»:**

- Перестроение из круга в диагональ.
- Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

#### **Рисунок танца «Спираль».**

- Игра «Клубок ниток».

#### **Рисунок танца «Змейка»:**

- Горизонтальная.
- Вертикальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

#### **Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».**

Игра – танец «Бесконечный».

1. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые: из линейных в линейные.

2. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

3. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

- из линейных в линейные: из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны.

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый год обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево».

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

### **«Народный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

### **3. Изучение основ русского народного танца:**

- Развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка.

- Работа рук в русском танце.

- Навыки работы с платочком.

- Русский поклон.

- Подскоки. Припадания.

- Тройные прыжочки

- Бег с вытянутыми носочками. Боковой галоп

- Шаг с вытянутыми носочками (хороводный)

Ходы:

- Простой, на полупальцах.

- Боковой, приставной.

- Боковой ход «припадание» по VI позиции.

- Беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

Подготовка к «дробям»:

- Притопы,
- Удары полупальцами, удары каблуком;

Задача: ещё более развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. По ходу урока решаются задачи поведения в паре. Обще развивающие движения. Танцы.

### **Условия работы программы.**

**Для реализации данной программы необходимы:**

- Зал хореографии для занятий ритмикой, танцами, гимнастикой.
- Инвентарь (мячи, скакалки, обручи, балетный станок).

### **Формы организации занятий**

**Основными формами занятий являются:**

групповые учебные занятия;  
групповые и индивидуальные теоретические занятия;  
участие в конкурсах, концертных программах.

**методы:**

наблюдение;  
открытые занятия;  
показательные выступления.

Диагностика выполнения программы проводится в начале учебного года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май).

### **Методические аспекты освоения программы.**

Основным в освоении программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающему считать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);

- что делает корпус;
- как двигаются руки;
- куда направлен взгляд.

В классическом тренаже вырабатываю умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитываю точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций сочетаю с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатываю свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации использую игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **В конце 01 года обучения по данному курсу учащиеся должны знать и уметь:**

Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Исполнять ритмические упражнения с: начало, и окончание движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении.

Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале.

Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали.

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

**В конце 02 года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу.

Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой (деми ронд дежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям (порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

## **Используемая литература:**

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Україна, 1985.
- Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
- Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО, 2007.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
- Затямина Т. А., Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
- Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008