

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 3»**

ПРИНЯТО решением педагогического Совета от «__» _____ 20__ г	УТВЕРЖДЕНО от «__» _____ 20__ г Директор: _____ Ткачёв К.Н.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Объединение хореография
Программа «Ритмика и танец»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов): 3 года (153 часа)

Возрастная категория: от 6,5 до 16 лет

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Утенкова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

2019 г.

Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Направленность программы "Ритмика и танец" по содержанию является художественно-эстетической: по функциональному предназначению- досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации- групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной...

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно- сценический, балетный и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями, направлениями и народностями танца. Ознакомиться с историей жизни старообрядцев их быт и характер исполнения танца. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это- принцип взаимосвязи обучения и развития: принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

В процессе занятий двигательное чувство тренируется, движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые в свою очередь путём обратной связи закрепляют и слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально двигательного вырабатывает привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их в движении.

Особенностью содержания работы по музыкально - ритмическому воспитанию учащихся является включение этого вида в стимулирование развития основных психических процессов: внимания, памяти, воли, образного мышления средствами музыки и выразительного движения.

Программа «Ритмика и танец» нацелена на общее, гармоничное, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизировать в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей - не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его «изюминки» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследование Н.А. Берштейна, И.М. Сеченова, В.М. Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и другие). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании

Цель: приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Используя разнообразные и доступные движения классического, народного, балетного, элементы современной пластики, можно создать танцевальный репертуар, имеющий целью воспитания личности.

Развить у ребенка музыкальность; двигательных качеств и умений; умений ориентироваться в пространстве; творческие способности; тренировка психических процессов; нравственно-коммуникативные качества личности. Укрепить психическое и физическое здоровье.

Задача: формирование у учащихся танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Учить детей выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами.

Учитывая, что в танцевальный кружок часто посещают дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки, если они обнаружатся (кифоз, лордоз, сколиоз). Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы в полной и неполной выворотности чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

Формирование специальных знаний, умений и навыков музыкального движения.

Воспитательные:

Приобщение детей к хореографическому искусству.

Формирование внимания, уважение к людям, терпимость к чужому мнению, культуры поведения и общения в коллективе.

Развивающие:

Пробуждение творческой активности ребенка. Расширение кругозора. Раскрытие индивидуальных способностей. Раскрепощение ребенка.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

Формирование умения самостоятельно выполнять и ориентироваться в пространстве.

Выполнение новых сложных элементов. Формировать специальные знания по предмету.

Воспитательные:

Формирование любви к хореографии

Формирование умения проектировать свое будущее с позиции нравственно, эстетически и интеллектуального развития личности.

Развивающие:

Развитие познавательной и творческой активности, фантазии, образного и логического мышления.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

Приобретение технических знаний и умений самостоятельно придумывание разных жанров этюдов.

Воспитательные:

Формирование умения нравственно-эстетической оценки окружающей деятельности.

Формирование потребности в самообразовании и дальнейшем развитии умений и навыков в хореографическом искусстве.

Приобщение детей к непреходящим человеческим ценностям, к бережному сохранению и продолжению традиций своего народа.

Развивающие:

Раскрытие творческих способностей детей.

Результатом работы является участие всех ребят посещающих кружок в концертах, вечерах, мероприятиях, как в районных, так и в республиканских

Отличительные особенности: в программу может вводиться реорганизация в содержательный компонент и учебно-тематический план. Содержание корректируется в зависимости от потребностей всех участников воспитательно-образовательного процесса: педагога, обучающихся, родителей, образовательного учреждения.

Возраст детей: Программа обучения предназначена для учащихся 6,5-16 лет

Формы организации обучающихся на занятии

Программа предлагает следующие формы работы:

- групповая (выполнение коллективных работ (используется на практических занятиях, в самостоятельной работе учащихся и т.д.);
- индивидуальная (сольный, дуэт, трио);
- коллективная (ансамблевая).

Индивидуальные занятия обеспечивают более глубокий подход к личности каждого обучаемого и организацию его самостоятельной творческой деятельности. Обязательным в работе с детьми должен быть результат – выполнение работы и участие в различных конкурсах и концертах.

Одновременно в группе могут заниматься 10- 15 человек.

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую и практическую часть: рассказ с целью получения знаний (теоретическая часть), познавательные беседы, практическая часть (совместная, индивидуальная, самостоятельная), выступления.

Основное место на занятиях отводится практическим работам, которые являются основной формой обучения. В процессе практической работы, последовательно

обучающие осваивают отдельные приемы и методы. Целью каждой практической работы ставится законченный значимый результат. Обучаемые получают практические навыки работы.

В основу программы положено обучение, основанное на развитии интереса и творческих возможностей обучаемых. Каждому ребенку раскрыть свои индивидуальные способности

В объединение дети принимаются по желанию. При помощи тестирования (по годам обучения) обучающиеся могут зачисляться на второй, третий год обучения и обучаться по программе зачисленного года. В программе определено количество часов на изучение тем, которые могут изменяться в зависимости от корректировки программы.

Программа включает в себя 7 разделов.

Раздел №1. Организационное занятие.

Организация групп по возрастам, знакомство с вновь прибывшими.

Расписание занятий (кол-во часов, время занятий)

Оформление класса (станок, зеркала, пол)

Форма одежды (обувь, репетиционная форма, прическа)

Раздел №2. Азбука музыкального движения.

Этот раздел включает коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На 1 -м году обучения они строятся на шаги и беги в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем, ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Раздел №3. партерная гимнастика.

В этот раздел включены упражнения, способствующие развитию и укреплению определенных групп мышц (мышц спины, брюшного пояса, рук, ног), а также развивающие подвижность суставов, эластичность связок, гибкость позвоночника. Занятия партерной гимнастикой способствуют формированию правильной красивой осанки, укреплению здоровья.

Раздел №4. основы классического танца.

В этот раздел входят элементы классического танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической нагрузке.

Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

Раздел №5. Основы народного танца.

В раздел входят танцы России, а также упражнения, необходимые для усвоения техники. На этом материале необходимо дать учащимся представление о характере национальных плясок, от спокойных до темпераментных, от танца, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу.

Раздел № 6. Воспитательная работа.

Этот раздел включает в себя беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеокассет, посещения выступлений хореографических коллективов.

Раздел №7. Репертуар.

На основе овладения программным материалом реализация танцев

Ожидаемые результаты

Дети должны:

- Научится слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике;
- выполнять движения в различных темпах;
- дети должны четко определять вступление, окончание вступления начало, и окончание части, периода, предложения, фразу, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.)
- освоить понятие «жест» и его значение в танце;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг; позиции ног и рук;
- правила постановки корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- история возникновения русского танца;
- направления развития русского танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили;
- характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой.
- содержание музыкальных игр и упражнений
- выполнять последовательность и расклад движений
- дети должны определять особенности танцевальных жанров (классический, вальс, полька, марш, современные, народные танцы и т. д.)
- освоить выразительность исполнения движений под музыку;
- уметь самостоятельно отобрать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- знать правила постановки рук, группировки пальцев в классическом, народном и современном танце;
- уметь использовать препарасьен;
- освоить положение "стоя боком к станку"
- освоить большой объем разнообразных комбинаций и отдельных видов движений;
- уметь передавать свой опыт младшим, организовать общение с другими детьми;
- точно реагировать на изменения темпа;
- правила исполнения дробей и вращений;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях;
- усваивать материал: воспринять, осмыслить, применить, проверить результат
- Воспринимая - ощущай;
- Осмысливая - чувствуй;
- Запоминая - действуй, пробуй;
- Проверяя результат - показывай другому;
- выполнить дробь в такт, из-за такта, соединить их в комбинацию;
- знать технику исполнения прыжков;
- знать элементы джаз танца, современные стили танцев, а также элементы бального танца
- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

Методические указания

Знания, умения, навыки, получаемые детьми на занятиях, закрепляются:

- путем повторения одних и тех же элементов движения в одном направлении;
- путем их использования в комбинациях (переменное направление в разном ритме, сочетание с другими движениями);

- путем использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;

- разъяснением правил и техники исполнения.

Занятия проводятся в игровой и репетиционной форме, для занятий экзерсисов вводятся дидактические музыкально-танцевальные игры. Для занятий партерной гимнастикой используются палас, соответствующий росту ребенка.

Каждое занятие начинается и заканчивается приветственным поклоном.

Художественно-творческая деятельность детей тесно связана с концертной деятельностью. Ценностно-ориентационная деятельность детей определяется социальной оценкой их творчества.

Методические приемы

Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Для каждого упражнения, танца выбираю наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы предваряю точный показ. Это необходимо и потому, что в исполнении движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, выполняю упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией. Словесные объяснения краткие, точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность учеников, но можно и убить их веру в себя.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Рассчитывать на то, что ребята сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Своими пояснениями должна помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка.. И только путем различных упражнений, этюдов, может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием и направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Метод иллюстративной наглядности. Занятие с детьми вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что подбирается для детей такая игра, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не

снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других — сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

Концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагаются все более сложные упражнения и задания.

И еще очень важное для нас правило: Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребенка. Из всех чувств радость - всего лучше влияет на жизнь ребенка, развитие его способностей. В атмосфере радости душа ребенка легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда обучение будет эффективно.

Учебно-тематический план программы

	Тема	Всего
	Организационное занятие	2ч.15мин.
	Азбука музыкального движения	22ч.30мин
	Партерная гимнастика	18ч.
	Азбука классического танца	27ч.
	Азбука народного танца	36
	Постановочная работа	42ч.45мин
	Воспитательная работа	4ч30мин
	Всего:	153ч.

Учебно-тематический план

№	Название раздела и тем	Теория	Практика	Общее кол - во часов	Формы аттестации (контроля)
1	2	3	4	5	6
1	Организационное занятие.	1ч	1ч.15 мин	2ч. 15мин	
1.1	Введение в предмет, знакомство с детьми, вводная диагностика.	1ч.	1.15 мин	2.15	«Правила техники безопасности». Беседа
2	Азбука музыкального движения.	4.30	18	22.30	
2.1	Поклон. Характеры музыкальных произведений	30 мин	1.45	2.15	Прослушивание музыкальных произведений, викторина
2.2	Темп в музыке и движении: быстро, умеренно, медленно.	30 мин	1.45	2.15	Наблюдение
2.3	Динамические оттенки: громко, умеренно, тихо.	30 мин	1.45	2.15	
2.4	Понятия легато, стаккато в музыке и движении	30 мин	1.45	2.15	
2.5	Длительности: целые, половинные, четвертные.	30 мин	1.45	2.15	
2.6	Сильные и слабые доли. Ориентация в пространстве.	30 мин	1.45	2.15	Самооценка
2.7	Ритмический рисунок. Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами и бегом.		1.45	2.15	
	Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.' Перестроение.	30 мин	1.45	2.15	
2,9	Музыкально-ритмические навыки.	30 мин	4ч.	4.30	Игры
2.10	Задания на развитие в танцевальной технике. Навыки выразительного движения.	30 мин		2.15	Игры
3	Партерная гимнастика.	5	13	18	
3.1	Упр-ия на середине зала. Упр-ия на напряжение и расслабление мышц тела.	30 мин	30 мин	1	Наблюдение

3.2	Упр-ия для улучшения эласт-ти мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого суставов.	1	4	5	
	Упр-ия для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	30 мин	30 мин	1	
3.4	Упр-ия на укр-ие мышц брюшного пресса, на улучшение гибкости позвоночника.	30 мин	30 мин	1	Эстафеты
3.5	Упр-ия для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, на улучшение гибкости коленных суставов,.	1	1	2	Наблюдение
3.6	Упр-ия для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	30 мин	1.30	2	Самооценка
3.7	Упр-ия для развития выворотности ног и танц-ого шага.	30 мин	3.30	4	Открытый урок
3.8	Упр-ия на исправление осанки.	30 мин	1.30	2	
4	Азбука классического танца	3	4	7	
4.1	Постановка корпуса, позиции ног-6, 1,2, 3, Позиции рук-1,2,подгот-ая.	30 мин	1,30 мин	2	Наблюдение
4.2.	Демиплие	30 мин	30 мин	1	
4.3.	Баттментендю	30 мин	30 мин	1	Викторина
4.4.	Релевэ	30 мин	30 мин	1	
4.5	Порт де брас	30 мин	30 мин	1	
4.6	Прыжки-соте.	30 мин	30 мин	1	Самооценка
5	Азбука народного танца	11	45	56	
5.1	На середине зала: Позиции ног-6, 1,2,3 Положение рук за юбку, на талии, за спиной перед грудью.	3	9	12	Открытый урок
5.2	Демиплие 6,1. 2,3.1 Подъем на полупальцах Подъем на полупальцах в	1	8	9	

	сочетании приседанием.	с				
5.3	Выдвижение ноги на носок во все направления по 6-ой позиции ног с переводом стопы на «каблук-носок».	5	18	23	Участие в районном и республиканских конкурсов танцевальных коллективов в	
5.4	Выдвижение ноги с приседанием, шаги с носка, шаги на полупальцах, шаги на каблук.	1	8	9		
5.5	Прыжки с прямыми и поджатыми ногами,	1	2	3	Отчетный концерт в с. Бичура- ДДТ.	
6	Постановочная работа	10	32.30	42.30	Праздник «День защиты детей», участие. Выступление	
6.1	«Танцуйте с нами», «Прогулка», Чебурашка», «Антошка», «Дружба», «Гармонист Тимошка», Русс.нар. т-ц «Выдуль я на реченьку».	10	32.30	42.30		
7	Воспитательная работа	2	2.30	4.30		
7.1	Экскурсия в музей с. Бичура. Поход в природу. Посещение концертов художественных коллективов.	2	2.30	4.30	Поход	
	Итого:	36.30 мин	116.30 мин	153ч.		

Программное содержание.

Раздел 1.

Вводное занятие.

Беседа с детьми о целях и задачах занятии танцевального кружка, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды, о конкурсах, практический показ. Беседа о правилах поведения в обществе, друг с другом. Беседы: «Танец- это радость»; «Первые танцы».

Раздел 2.

Элементы музыкальной грамоты.

Изучения раздела способствует формированию умения слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальной пьесы. Раздел знакомит с различными видами темпа /медленно, уверенно, быстро/, формирует умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять или замедлять движение, различать динамические оттенки музыки/ громко, умеренно, тихо/, выполнять движения с различной амплитудой и силой в зависимости от характера музыки. Знакомит с понятиями легато, стаккато в музыке и движении, формирует знания о длительностях/ целые, половинные, четвертные, восьмые/, ритмическом рисунке, сильных и слабых долях, музыкальном размере, такте, строении музыкального произведения. Усвоение материала раздела формирует умение давать полную характеристику музыкального произведения. Задачи: воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, двигаться под музыку.

Тема 1. Характеры музыкальных произведений.

Обратить внимание на характер музыки. -А. Гречанинов «Моя лошадка» -И. Дунаевский «Весёлый ветер» -Б. Асафьев Отрывок из балета «Белая лилия»

Тема 2. Темп в музыке и движении: быстро, умеренно, медленно.

Дети исполняют танцевальный шаг с носка в темпе, заданном преподавателем.

Звучит 1.Русская народная песня «По малину в сад пойду» в умеренном темпе.

2. Б.Сметана Полька в быстром темпе.

3. А. Гладковский «Маленькая танцовщица»

Тема 3. Динамические оттенки: громко, умеренно, тихо.

Дети слушают в исполнении аккомпаниатора русскую народную песню «Пойду ль я, выйду ль я», которая звучит громко, умеренно, тихо. Затем детям предлагается исполнить притопы на месте в соответствии с этими динамическими оттенками.

Тема 4. Понятие легато, стаккато в музыке и движении.

Звучит мелодия «Бубенцы» В. Витлина стаккато отрывисто. Детям предлагается попрыгать легко, отрывисто, исполнить бег на месте, в продвижении.

Па мелодию Б. Бартока «Детская пьеса» дети исполняют приседания и 1но /легато/ опускаясь вниз и поднимаясь вверх в исходное положение.

На мелодию «Колыбельная» Р. Гризера дети убаюкивают куклу.

Тема 5. Длительности: целые, половинные, четвертные, восьмые.

Дети прихлопывают в ладоши длительности: целые, половинные, четвертные, восьмые. Затем в соответствии с этими длительностями исполняют танцевальный шаг с носка, двигаясь по кругу, исполняя бег на восьмые доли.

Тема 6. Сильные и слабые доли.

Дети выстраиваются в линию или круг лицом к центру. Упражнения выполняются поочередно: первый на сильную долю делает притоп правой ногой рядом с левой, на слабую долю передаёт предмет стоящему справа ученику. Движение повторяет второй, третий и т. д.

Тема 7. Ритмический рисунок.

Детям предлагается прохлопать ладоши, а затем протопать ритмический рисунок.

-два хлопка на $\frac{1}{4}$ каждый, затем 4 хлопка на $\frac{1}{8}$ каждый.

Этот ритмический рисунок можно прохлопать в обратном направлении.

-два хлопка на $\frac{2}{4}$ каждый, выделяя сильную долю, два хлопка на $\frac{1}{4}$ каждый, 4 хлопка на $\frac{1}{8}$ каждый.

Тема 8. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Детям предлагается прослушать музыкальные произведения и определить музыкальные размеры.

И.А. Грибоедов «Вальс».

З.А. Гурулев. «Галоп».

З. Марш.

Затем исполнить шаги на полупальцах по кругу в музыкальном размере $\frac{1}{4}$. подскоки в музыкальном размере $\frac{2}{4}$, марш на месте и в повороте на 90° вправо в музыкальном размере $\frac{4}{4}$.

Тема 9. Такт, а такт.

Детям объясняется понятия такт, затакт. Дети слушают музыку и хлопком в ладоши выделяют сильную долю каждого такта. Понятие затакта объясняется на примере произведения «Конькобежцы» Э. Жув.

Тема 10. Строем музыкального произведения.

Детям объясняются понятия: вступление, части, музыкальная фраза на примере произведения.

Построение в шеренгу, круг. Понятие об интервалах. Шаги и упражнения по 6-й позиции: шаги вперед, назад, в сторону.

Ритмо-пластические упражнения на координацию: для ног, рук, корпуса, головы.

Раздел 3. Партерная гимнастика.

В этот раздел включены упражнения способствующие развитию и укреплению определённых групп мышц /мышц спины, брюшного пояса, рук, ног/, а также развивающие подвижность суставов, эластичность связок, гибкость позвоночника. Занятия партерной гимнастикой способствуют формированию правильной, красивой осанки, укреплению здоровья.

Тема 1. Упражнения, развивающие эластичность стопы, подвижность плюснофаланговых и голеностопных суставов.

Упр-ие 1:

Сесть на пол, ноги прямые, вместе, стопы сокращены. Медленно натянуть стопы пальцами к полу, затем сократить.

Упр-ие 2:

Исходное положение как для упражнения 1. стопы натянуть, развернуть мизинцами к полу/ пятки вместе, носки врозь/, сократить носками в стороны/ позиция ног/, соединить стопы в сокращённом положении.

Тема 2. Упр-ие развивающие коленные суставы.

Исходное положение: сесть на пол, ноги прямые вместе, руки чуть в стороне от корпуса, ладонями на полу. Согнуть правую ногу коленом вверх, поставив её на натянутый носок, затем выпрямить скользя по полу, вернув в исходное положение. То же самое сделать левой ногой, затем обе ноги одновременно.

Тема 3. Упражнения, развивающие тазобедренные суставы.

Упр-ие 1.

Исх. полож.: лечь на пол на спину, ноги натянуты, пятки вместе, носки врозь. Правая нога, сгибаясь коленом в сторону, скользит носком натянутым по левой ноге до уровня колена. Затем возвращается в исходное положение.

Упр-ие 2.

Исх. полож.: как в упр-ие 1. Правая нога, скользя по полу, поднимается вправо под углом 90°

Тема 4. Упр-ия, способствующие укреплению мышц спины.

Упр-ие 1. Исход. полож.: лечь на пол на живот. Руки согнуты в локтях и положить одна на другую кистями, ладонями вниз, подбородок на руки опустить. Натянутые ноги поднять над полом, как можно выше, корпус неподвижен, выдержать позу несколько секунд и опустить в исходное положение.

Упр-ие 2. «Лодочка». Исх. пол. как для упражнения 1, но руки выпрямлены вперёд. Одновременно поднять ноги и руки, прогнувшись в поясничном отделе позвоночника, приподняв над полом грудную клетку. Выдержать позу «лодочка» несколько секунд и вернуться в исходное положение.

Тема 5. Упр-ия, способствующие укреплению мышц брюшного пояса.

Упр-ие 1. Исход. полож. лечь на спину, ноги прямые, стопы натянуты, руки разведены в стороны, ладонями на полу. Поднять обе ноги над полом на высоту 35-40°

Выдержать позу несколько секунд, вернуть в исходное положение. Затем сделать тоже самое на высоту 90°

Упр-ие 2. «Ножницы». Лёжа на спине приподнять ноги над полом на 45°, развести в стороны, скрестить их на этом же уровне, вновь развести. Так повторить несколько раз.

Тема 6. Упр-ия, способствующие развитию гибкости позвоночника.

Упр-ие 1. Исход. полож.: встать на колени, сесть ягодицами на пятки, положить корпус на ноги грудью, руки прямые вперёд на пол, расслабиться. К медленному темпу растягивает позвоночник. Руки и верхняя часть корпуса о! поясницы тянется назад, расслабиться. Упр-ие повторить несколько раз.

Тема 7. Упр-ие, развивающие силу мышц и подвижность суставов рук.

Упр-ие 1. Исход. полож.: встать на середине зала, ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса и напряжены. Руки постепенно поднимаются через стороны до уровня плеч, мелко влорировав вверх, вниз поочередно. Правая рука, сгибаясь в локте описывает круг по направлению к себе, затем от себя. Затем левая рука выполняет круг.

Упр-ие 2. Правая рука резко поднимается вверх- назад, левая остается внизу и отводится назад. Затем идет резкая смена рук. Упражнение выполнить несколько раз, затем обе руки выполняют круговые вращения в плечевых суставах сначала вперед, затем назад.

Тема 8. Упр-ие, укрепляющие шею и развивающие подвижность шейного отдела позвоночника.

Упр. 1. Исх. полож.: встать на середине зала, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Наклонить голову вниз, потянув подбородок к груди, вернуть голову в исходное положение. Наклонить голову затылком назад, вернуть в исходное положение. Повернуть голову вправо, вернуть в исходное положение. Повернуть голову вправо, вернуть в исходное положение, влево, в исходное положение. Далее выполняем круговые вращения головой вправо, в лево.

Тема 9. Упр-ие, развивающие силу и эластичность мышц ног.

Упр-ие 1. Исход. пол.: лечь на спину, ноги вместе носки натянуты, руки вдоль корпуса

Ладонями на полу. Медленно поднять правую ногу вверх, затем медленно опустить вниз. Далее упражнение повторить левой ногой.

Упр-ие 2. Исход. пол.: встать на середине зала ноги вместе, руки на поясе. Сделать широкий шаг вперед правой ногой и медленно приседать на ней поднимая пятки. Левая

нога сзади прямая. Вернуться в исходное положение. Упражнение повторить несколько раз с правой ноги, затем с левой.

Раздел 4.

Элементы классического танца.

Знания, навыки. Специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставномышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Ознакомление учащихся с искусством хореографии.

Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой. Беседы: «История мирового балета»;

«Богатство русской хореографии»;

«Балеты П. Чайковского. «Щелкунчик» и «Спящая красавица». «Майя Плисецкая».

Тема 1. Позиции ног.

Поз.ног являются точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног. В классическом танце пять позиций ног и они изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая, четвертая.

Тема 2. Постановка тела.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягивают коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

- Опорная нога-это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

- Работаящая нога- нога, которая находится в движении.

- Вытягивание пальцев ноги (носки). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышц свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

Тема 3. Позиции рук.

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Поз.рук исходят из четырех направлений:

-подготов-ое полож. Рук- руки опущены вниз;

-первая позиция- руки направлены вперед;

-вторая позиция-руки направлены в стороны;

-третья позиция- руки направлены вверх.

Исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса(не прижаты к корпусу).

Тема4. Приседание.

Полуприседание выполняется на пяти позициях; сначала оно делается как полуприседание, а затем переходят на большое приседание. При выполнении приседания необходимо соблюдать: распределении тяжести тела, не поднимая пятки от пола, усиленно раскрываются бедра и колени, принимая выворотное положение, корпус является как бы противовесом ног, находящихся в пружинистом состоянии.

Тема 5. Бадман тандю.

Бадман тандю означает отведение и приведение ноги. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из 1, 2 и 5 позиций. Мышцы ноги и колено напряжены, и вся нога выворотна от маха.

Тема 6. Понятие андэор и андэдан.

Понятие андсор определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу».

Обратное понятие андедан- вращение внутрь.

Тема 7. Деми ран же жамб пар тер.

Движение начинается с 1 позиции. Следует это упражнение исполнять особенно точно, не позволяя ноге «встряхиваться» в коленном суставе.

Тема 8. Бадмантандю жете.

Бадман гандю жете - натянутые движения с броском из 1 -й позиции, развивают у прыгость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава.

Тема 9. Перегибы корпуса «Порде бра».

Наклоны корпуса назад, вправо, влево стоя лицом к станку в 1-й позиции.

Тема 10. Гран плие по 1, 2, 3-й позициям.

По два такта на движение (с переходом в другую позицию через бадмантандю).

Гема 1. Гран бадман тандю жете.

Большой бросок ноги стопой на 90°

Раздел 5.

Элементы народного и бального танцев.

Этот раздел предусматривает изучение позиций ног, рук принятых в бальном и народном танце, выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц и суставов на середине зала- тренаж, а также изучение элементов русского народного танца, польки, вальса, упражнения на ориентировку в пространстве.

Тема 1. Упражнения на середине зала.

-Поклон в характере русского танца, вальса

-Позиции ног 1, 2, 3, 1 прямая

-Позиции 1,2,3 и положение рук за юбочку, на талии, за спиной, перед грудью, за голову

Приседания по 1, 2, 3 полувыворотным позициям и 1 прямой

-Выдвижение ноги во все направления из 1, 3 позиций

-Выдвижение ноги с переводом стопы на «каблук-носок»

-Выдвижение ноги с приседанием

-Маленькие броски натянутой ногой

-Подъем на полупальцы

- Подъем на полупальцы в сочетании с приседанием

- Прыжки с прямыми и поджатыми ногами

- Шаги с носка

- Шаги на полупальцах

- Шаги на каблучках

- Бег

Тема 2. Развитие способности ориентироваться в пространстве и на сценической площадке.

- Различие правой и левой руки, ноги

- Поворот вправо, влево

- Движение лицом по линии танца, против, к центру, от центра

- Движение по диагонали, кругу, в колонне, линии

- Перестроения по различным рисункам, фигур, круг, звездочка, прочес, плетень.
- Тема 3. Движение русского танца.
- Переменный шаг
- Шаг с притопом
 - Шаг с каблука
 - Припадание
 - Елочка
 - гармошка
 - припляс
 - «ковырялочка»
 - дробные выстукивания
 - приставные шаги
 - перескок с ноги на ногу
 - хлопучки, присядки для мальчиков.
 - присядки, ползунок

Тема 4. Элементы бального и современного танцев.

- Поклон в ритме вальса
- Вальсовая дорожка вперед, назад
- Вальсовая дорожка в повороте
- Вальсовая дорожка в паре
- Обвод дамы
- поклон в ритме польки
- галоп
- подскоки вперед, назад
- подскоки в повороте на 90 , 180
- разучивание различных комбинации в стиле хип-хоп, брейк-данс, джаз
- на развитие резкости, координации, амплитуды движений
- понятие изоляции

Раздел 6. Танцы.

В раздел включаются танцы, построенные на движениях, проученных в предыдущих разделах.

Литература для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999, - 272с, с илл.- (Внимание: дети!).
2. Буренина. А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). 2-е изд., испр. И доп.- СПб.: ЛОИРО, 2000- 220с.
3. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. Метод. Пособие -М. Дрофа, 2003- 96 с:ил.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Светная О.В. Учите детей танцевать-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 256с
5. Караковский В.А., Новикова Л.И, Селиванова Н.Л. Воспитание? Воспитание... Воспитание!: Теория и практика школьных систем.-М. Новая школа, 1996.- 160с
6. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.

Литература для детей:

2. Хелен Идом и Николя Кэтрэк Хочу танцевать. Перевод на русский язык, Изд-во «Махаон». 1998. Отпечатано в Бельгии. 32с.

3. Смит Люси Танцы. Начальный курс/Л.Смит; Пер. с англ. Е. Опрышко; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз». М.:000 «Изд. Астрель»: ООО «Изд. АСТ», 2001.- 48с.:ил.

4. Пасютинская В. М Волшебный мир танца-М.: Просвящение, 1985.- 223с.

5. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Рольф, 1999.- 272с., с и л л.- (Внимание: дети!).

6. Журнал иллюстрированный СОВЕТСКИЙ БАЛЕТ.

7. Газета ПАНОРАМА ИСКУССТВА и КУЛЬТУРЫ.

8. Аудио и видеокассеты для прослушивания и просмотра детьми.

Видеокассеты:

Учебно-методический видеофильм «Ритмическая мозаика»;

Комплекс упр-ий для похудения «Танцевальная аэробика»;

Учимся танцевать «Латина» базовые движения;

Молодежное кино «Лапочка»;

Концертная программа «Бал у Терпсихоры»- 2002г.;

Концертная программа ансамбля Забава» и т. д.

Аудиокассеты:

Детская дискотека «Мамонтенок»; Лучшие детские песни;

Популярные танцы для детей и взрослых от «Калинки» до«Лезгинки»;

Развивающая музыка для малышей «Классическая музыка»;

Танцы для детей «Вокруг света»;

Ритмическая музыка для детей 7-10 лет «Ладушки»;

Веселые танцы для детей;

Приложение к программе А.И.Бурениной - «Ритмическая мозаика»-4 кассеты;

Русское радио российскому солдату 2003; Бурятская народная музыка; Русская народная музыка и т. д.

Диск СД:

Зарубежная детская дискотека;

Музыка- «джаз-фанк»; Караоке для детей;

Популярная советская и зарубежная музыка и т. д.

Интернет-ресурсы:

1. [music.ipboard.info\\viewtopic.php?id=24](http://music.ipboard.info/viewtopic.php?id=24)
2. fiziolive.ru
3. BiblioFond.ru
4. [narod-tanez.com\\tanec-chat-narodoi-kulturi/21](http://narod-tanez.com/tanec-chat-narodoi-kulturi/21)
5. contemporarydance.ru/about
6. video-dance.ru/sovremennie
7. m.vk.com/to_leto_2014
8. m.vk.com/star_wave
9. m.vk.com/horeograf_club