

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 16 «Дивертисмент» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ДО «ДШИ № 16  
«Дивертисмент» г.о. Самара

Л.Л.Кирюшина  
«29» августа 2022 г.

Программа принята на основании  
Решения педагогического совета

Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Учусь танцевать»**

(срок реализации 4 года)

(возраст обучающихся 6-10 лет)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Букина Дарья Анатольевна

2022

## 1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “душа” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках хореографии постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на их эмоциональном и физическом здоровье.

Именно хореография способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки хореографии оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки хореографии в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность танцевальных этюдов. Они предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма

Уровень освоения программы **ознакомительный**. Направленность – художественная. Программа рассчитана на 4 года обучения, для учащихся начальной школы, с 1 по 4 класс. Форма обучения – групповая, 2 раза по 2 часа в неделю. Занятия проходят на базе общеобразовательной школы в актовом зале.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи программы:

- Формировать основ хореографической культуры, как неотъемлемой части духовной культуры школьников.
- Воспитать музыкального и эстетического вкуса.
- Развить чувства взаимопомощи и взаимовыручки.
- Формировать культуры поведения и общения.
- Формировать правильную осанку.
- Формирование двигательных навыков.
- Развить ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, координацию и пластику.

- развить танцевальную выразительность;
  - развить музыкальность;
  - развить координацию движений;
  - развить умение ориентироваться в сценическом пространстве;
  - освоить простейшие элементы танца;
  - формировать осанки у учащихся, укрепление здоровья;
  - усвоить правильную постановку корпуса;
  - формировать личностные качества: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремлённости;
  - развить творческие способности;
  - воспитать интерес к национальной культуре
  - Развитие психических процессов ребёнка (память, внимание, мышление, воображении).
  - Получить учащимися элементарные знания о функциях организма.
  - Обучить передаче образа с помощью движения, мимики.
  - Формировать у детей умения отображать ритмический рисунок композиции и находить сильную долю музыкального такта.
  - Освоить терминологию, принятой в хореографии.
  - Освоить умение работать в группе;
  - Сформировать потребность здорового образа жизни.
  - Сформировать устойчивый интерес к занятиям танцем.
- сформировать первоначальные навыки координации движений в различных упражнениях на полу;
- сформировать музыкально-ритмическую координацию движений;
- развить двигательные навыки, профессиональные данные (выворотность ног, гибкость тела, шаг, прыжок) с помощью определённых упражнений;
- воспитать в коллективе дружеские отношения друг к другу, а также сформировать у воспитанников уважительное отношение к педагогам, концертмейстерам.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что в учебный план включаются не только традиционные предметы, которые традиционно преподаются в начальной школе на уроках хореографии, такие как ритмика и гимнастика, но и элементы классической, народной хореографии, которые изучаются в детских школах искусств.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение четырех лет.

Программа ориентирована на обучение детей 6,6-10 лет. Объём программы – 132 часа в год, 33 учебных недели. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академическому часу, при наполняемости – от 15 до 30 учащихся в группе.

Основной формой учебной работы является урок.

**Условия реализации:**

- группы от 15 до 30 человек;
- наличие инструмента фортепиано;
- наличие аудио, видео техники;
- нотной и методической литературы.
- Желателен концертмейстер

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

**Методы обучения:**

- словесный метод (объяснения, беседа, рассказ)

- наглядный метод - метод демонстраций (педагог сам демонстрирует своими телодвижениями, как правильно выполняются упражнения)
- практический метод (воспитанники выполняют упражнения на полу и на середине зала)
- метод повторения, закрепления материала.
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).
- наглядный – **показ** движений преподавателем;
- словесный – **беседа** о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, **рассказ** о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая **оценка** результатов учебного процесса;

### **Формы работы:**

- групповые;
- коллективные;
- игровые формы;
- импровизация « по цепочке»;
- урок-показ;
- контрольный урок

### **Планируемые результаты:**

Занятия хореографией будут способствовать: развитию координации движений дошкольников, воображения, отработке механизмов

межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

**Учащиеся должны овладеть:**

- выразительностью исполнения движений под музыку;
- умением самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоить разнообразные композиции и отдельные виды движения;
- приобрести способность к импровизации с использованием разнообразных движений;
- освоить точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.

**В конце обучения учащиеся должны уметь:**

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь сочинять элементарные образные движения.
4. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.
  - знание основных элементов детского эстрадного танцев;
  - знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
  - умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
  - умение ориентироваться на сценической площадке;
  - умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;



- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, ГОЛОВЫ;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

## 2. Календарно-тематический план

Предметы	Количество часов							
	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
Ритмика		<b>50</b>			-	-	-	-
Танец		<b>26</b>			-	-	-	-
Гимнастика		<b>30</b>			-	-	-	-
Подготовка концертных номеров		<b>26</b>						
Основы классического танца	-	-	-	-				
Основы народно-сценического танца	-	-	-	-				
Основы современного танца	-	-	-	-				
<b>Всего</b>								
		<b>132</b>		<b>132</b>		<b>132</b>		<b>132</b>

### **3. Содержание программы**

#### **1 год обучения**

##### **Ритмика**

Теория. Разбор движений .

Практика

##### **Игры под музыку**

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

-Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

-Музыкальные игры с предметами.

-Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

-Игры с пением или речевым сопровождением.

-Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

##### **Упражнения на координацию движения**

- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

- Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

-Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

### **Комплекс ритмической гимнастики**

-Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).

-Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

-Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

-Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук.

-Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Танцевальные упражнения**

- Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

- Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах.
- Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.
- Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## **ТАНЕЦ**

### **Музыкальный размер**

Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.

- Повороты и наклоны корпуса.

### **Танцевальная музыка**

Марши, польки, вальсы.

### **Фигуры в танце**

Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.

### **Простейшие танцевальные элементы**

- Танцевальный шаг.
- Подскоки вперед, назад.
- Галоп.

## **ГИНАСТИКА**

### **Упражнения на равновесие**

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку)

- у опоры; в движении
- с предметами; с партнёром.

## **Упражнения на гибкость**

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

- Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

## **Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.**

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

- Сжимание и разжимание пальцев ног, захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов.

- Перекаты с пяток на носок и обратно.

## **Укрепление мышечного корсета.**

Удержание туловища на весу, удержание прямых ног на весу, упражнение «лодочка», «лягушка», «рыбка», «кузнечик».

Поднимание прямых ног, упражнение «велосипед», «комочек», «ножницы», «угол».

## **Укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

-Имитационные упражнения с произношением звуков на выдохе:а,о,ы,у.

## **ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ**

### **Разучивание танцевальных комбинаций.**

Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках.

- Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому.
- Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.

### **Подготовка концертного номера к празднику «День учителя».**

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку.

- Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

### **Приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений**

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы.

- Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров.

## **2 год обучения**

### **РИТМИКА**

**Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки**

Упражнения со сменой ритма одних и тех же комбинаций.

-Выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

### **Точно передавать в движениях начало и конец музыкальных фраз**

Дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало окончания части, периода, предложения, фразы и акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притоп, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т.д.).

-Упражнение «Слушай сильную долю». После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучит барабан, на слабую- звучит погремушка.

### **Передавать в движении простейший ритмический рисунок**

Ритмический рисунок может быть продемонстрирован детям как на фортепиано, так и с помощью любого ударного инструмента.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Партерная часть на развитие гибкости.**

Различные упражнения на стопы. Сокращение стоп в выворотном положении по I позиции поочередно, затем одновременно.

-Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

-Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

- Упражнения на выворотность. «Лягушка».

- Лежа на животе медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении назад.

- Упражнения на гибкость. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

- «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

### **Силовая часть.**

«Уголок» из положения лежа.

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90 градусов. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать 1 позицию.

- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

**Основная часть, состоящая из кроссов и танцевальных композиций Упражнения на развитие шага.**

- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

- Прыжки по V и I позициям.



- Прыжки с продвижением в полушагате с поочередной сменой ног.
- Кроссы с поочередными махами ногами вперед, в стороны, назад .
- Выпады вперед поочередно на каждую ногу.

## **ТАНЕЦ**

### **Танцевальные композиции.**

Разучивание основных элементов классического и народного танцев

- Постановка коротких тематических этюдов.

### **Развитие танцевального артистизма и импровизация.**

- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале классической и народной музыки.
  - создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция).

## **ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ**

**Подготовка сценического номера на материале детского эстрадного танца.**

- Подбор музыкального материала.
  - Постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов танца.
  - Отработка разученных комбинаций.
  - Разучивание танцевальных связок, перестроения в танце (ориентировка в пространстве): повороты вправо и влево; движение по линии танца и против линии танца; движение по диагонали; из колонны в шеренгу; из колонны по одному в колонну по два; из колонны по два в колонну по четыре; сужение и расширение круга; «прочёс».

## **Подготовка конкурсной программы для учащихся 2 класса.**

Подготовка к выступлениям, прогон сценических номеров.

- Работа над артистизмом и выразительностью исполнения.

## **Умение правильно распределить сценическую площадку, сохраняя рисунок танца.**

Репетиция переходов в танце.

- Работа с пространством и рисунками, в линиях, колоннах, кругах и др.

## **3 год обучения**

### **Основы классического танца**

#### **Постановка корпуса, ног, рук и головы.**

Разучивание позиций рук. Подготовительное положение; 1,2,3 позиции рук.

- Позиции ног – I, II, V.

#### **Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе.**

Экзерсис у станка.

- Demi- plie, Grad plies по 1, 2 и 5 позициям.
- Battemants tendus из 1 позиции, после усвоения из 5.
- Plie-soutenus –в сторону, вперед, назад.
- Battements tendus jetes из 1 и 5 позиции в сторону, вперед, назад.
- Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (в начале объясняется понятие en dehors и en dedans).
- Положение sur le cou de pied – спереди, сзади и обхватное.
- Allegro.

## **Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.**

1-е port de bras.

- Releves в 1 и 2 позициях на полупальцы.

## **Основы современного танца**

### **Знакомство с основными позициями рук и ног.**

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

- Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
- Изолированная работа головы, плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук, ног, стоп в положении стоя.

### **Элементарные движения современной пластики.**

Упражнения в партере. Проработка на полу положений ног- flex, Point.

- Упражнения stretch-характера в положении лежа, сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, Release.

### **Навыки простейшей координации.**

Закрепление мышечных ощущений собственных при исполнении джаз-танца.

- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции.

## **ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ**

### **Развитие музыкальности, координации движений.**

Освоение произведений учебного вокально-хореографического репертуара.

- Осмысленное исполнение создаваемого образа.
- Самостоятельная работа над выразительным исполнением создаваемого образа в концертном номере.

### **Развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных-танцевальных способностей, артистизма.**

Упражнения в паре.

- Понимание и исполнение указаний преподавателя, творческая работа над хореографическим номером на репетициях и выступлениях.
- Запоминать и воспроизводить хореографические постановки.

### **Стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле.**

Эмоционально- образно воспринимать музыкальные произведения.

- В соответствии с возрастом и в меру способностей создавать предлагаемый балетмейстером хореографический образ.

## **4 год обучения**

### **Основы классического танца**

Повторение ранее пройденных прыжков и изучение новых.

### **Дальнейшее развитие координации движений у станка и на середине зала.**

Экзерсис у станка. Demi- plie, Grad plies.

- Battemants tendus.

- Battements tendus jetes во всех направлениях.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.
- Battements foundus на 45 градусов во всех направлениях.
- Battements soutenus во всех направлениях носком в пол.
- Середина зала. Положение epaulement croisee и efface.
- Позы: croisee, efface вперед и назад; 1, 2, 3 arabesques носком в пол.

- Demi- plie, Grad plies.
- Battemants tendus.
- Battements tendus jetes.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

### **Изучение поз. Повороты головы и более сложных движений.**

Экзерсис на пальцах. Releves в 1, 2 и 5 позициям.

- Pas echarpe из 5 позиции во 2 позицию.
- Pas assemble soutenu en face с открыванием ноги в сторону.
- Pas de bourree suivi по 5 позиции на месте и с продвижением в сторону.
- Pas de bourree с переменной ног en dehors и en dedans.

### **Первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах и движений на пальцах.**

Allegro. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.

- Sissonne simple en face и в позах.
- Sissonne fermee в сторону.
- Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах.
- Pas balance в позах.

### **Основы современного танца**

#### **Развитие двигательных функций ног в выворотном положении.**

Прокручивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лёжа.

- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.

- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.

**Работа с корпусом: понятие «закрутки», «контракции», «релаксации».**

- Проучивание flat back вперед из положения стоя.

- Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

- Соединение всех возможных движений торса(спирали, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях).

**Работа с отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы.**

- Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя.

- Стойка на лопатках «березка»

- Кувырки вперед, назад.

- Кроссы, шоссе.

Понятие «levels» (уровни).

**Умение правильно распределять дыхание.**

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

**Основы народно-сценического танца**

## **Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца.**

- Demi- plie, Grad plies на 1, 2 и 3 позициях(плавное, отрывистое)
  - Battements tendus с подъемом пятки опорной ноги, тоже с demi plie и двойным ударом опорной ноги: а) с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с plie в 3 позицию в момент выноса работающей ноги на каблук. Б)с выносом на каблук.

## **Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала.**

Упражнения на выстукивание.

- Подготовка к веревочке, на целой стопе и с подъемом на полупальцы.
  - Упражнения для бедра, на целой стопе и с подъемом на полупальцы.
  - Pas tortilla ординарное , с ударом стопы.
  - Grand battement developpe плавное отрывистое.
  - Grand battement developpe с одним ударом пятки.

## **Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.**

- Различные port de bras в определенном характере.
  - Упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения выполняются в определенном стиле и характере.
  - Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

## **ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ**

**Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков.**

- Разучивание основных положений рук. Основной ход.
  - Расстановка музыкальных акцентов.
  - Работа над выразительностью.

**«Детский танец» из балета «Фадетта». Музыка Л. Делиба, хореография А. Горского Разучивание общей комбинации.**

- Перестроение в круг. Комбинация в круге.
- Расстановка по местам. Работа над ошибками.
- Перестроение финал. Финальная комбинация.

**«Детский танец» из балета «Фадетта». Музыка Л. Делиба, хореография А. Горского.**

Разучивание номера «Танец детей» из I акта балета «Щелкунчик».

### **Разминочный комплекс упражнений**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

#### **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
- г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

#### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.



3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

## **7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

## **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

## **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы

перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, дея-

тельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

## **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Элементы танцевальной азбуки**

Шаги и бег (в продвижении вперед)

- бытовой;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;
- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с поднятым коленом «лошадки».

Позиции ног:

- I, II, III, VI (первая прямая) позиции.

**Движения рук, головы и корпуса:**

- подготовительное положение рук; 1,2,3 позиции;
- переводы рук из позиции в позицию (port de bras).
- понятие опорной и рабочей ноги;
- движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх- вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);
- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;

**Элементы детского танца:**

- «гармошка»;
- «ёлочка»;
- переменный шаг;
- выдвигание ноги в сторону и вперед с переводом носка на каблук - «носок-каблук»;
- выдвигание ноги в сторону и вперед с переводом носка на каблук с полуприседанием на опорной ноге;
- «припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.

**Рисунки танца:**

- понятие интервала в рисунке танца;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- круг;
- кружочки;
- «звёздочка»;
- «цепочка».

**Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)**

- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали;

- из колонны в шеренгу;
- из колонны по одному в колонну по два;
- из колонны по два в колонну по четыре;
- сужение и расширение круга;
- «прочёс»;
- «ручeёк»;
- из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг;
- в пары и обратно.

### **Развитие артистизма и импровизация**

- элементарные формы танцевальной сюжетной импровизации;
- самостоятельное сочинение хореографического фрагмента (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- передача характера музыки движением.

### **Танцевальные этюды**

- этюд на перестроения на маршевых шагах;
- этюд на ориентировку в пространстве, построенный на материале русского хороводного танца;
- этюд, построенный на подскоках, галопе, шаге польки;
- сюжетный танцевальный этюд.

#### 4. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
10. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Л. – М.: «Искусство», 1964.
11. Баренбойм Л. Путь к музицированию. – Л. – М., 1973.
12. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М. «Просвещение», 1983.
13. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2004
14. Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. – Дошкольное воспитание, 1991. – №12.
15. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
16. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб.-метод.



- Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
- 17.Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
  - 18.Музыка для уроков классического танца / Сост. Н. Ворновицкая. М.: «Советский композитор», 1989.
  - 19.Музыка к танцевальным упражнениям / Сост. О. Островская. М.: «Музыка», 1967.
  - 20.Нилов В. Ритмика. Программа для специализированных хореографических классов общеобразовательных школ. – Рига, 1996.
  - 21.Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
  - 22.Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОХЦТУ «Росток», 2005.
  - 23.Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОХЦТУ «Росток», 2005.
  - 24.Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
  - 25.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
  - 26.Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроке хореографии. «Учитель»
  - 27.Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
  - 28.Хрестоматия для уроков классического танца. Вып.1 / Сост. И. Климкович. М.: «Музыка», 1986.
  - 29.Череховская Р. Танцевать могут все. – Мн., 1973.
  - 30.Яковлева Ю. Азбука балета – М.: Новое литературное обозрение, 2006.
  - 31.Яновская В. Ритмика. М.: «Музыка», 1978.

32. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972
33. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» – М.: ООО «Век информации», 2009
34. 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
35. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, «Ланб», 2001
36. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
37. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
38. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., «Искусство», 1981
39. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963
40. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972 – Вып. 1, 1973 – Вып. 2
41. Конорова Е.В. Ритмика. Методическое пособие. Вып.1. Занятие по ритмике в первом и втором классах ДМШ. –М., «Музыка», 2012
42. Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный балльный танец. – М., 1976
43. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
44. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ООО «Век информации», 2009
45. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
- 46. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений**

дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008