

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
« Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам №3 г.Саратова»

Принято на

педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.2016 года

Утверждаю

Директор  Н.Н.Шустер

Приказ № 95 от 1.09.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СЮРПРИЗ»

Возраст обучающихся 7 – 11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Власова Д.В.

Учитель ритмики

г.Саратов

2016

Содержание

1. Пояснительная записка	1-7
2. Учебный план	8-21
3. Содержание программы первый год обучения	21-24
4. Содержание программы второй год обучения	24-27
5. Содержание программы третий год обучения	27-31
6. Содержание программы четвертый год обучения	31-35
7. Методическое обеспечение	35-38
8. Список литературы	38-39

Пояснительная записка

Танец - это движение, а движение - это жизнь. В нем воплощаются все действия человека от рождения до смерти. Он организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, нервную систему, делает собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только, разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений.

Танцевальные упражнения прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Выразительные возможности человеческого тела безграничны. Но для того, чтобы тело было более выразительным, необходима постоянная тренировка мышц. Такой тренировкой являются занятия, ежедневно проводимые у станка и на середине зала. И ни один хореографический коллектив, будь то любительский или профессиональный, не обходится без экзерсиса и свой день начинает с урока классического танца

А классический танец - это красота хореографического искусства, основа в освоении технически сложных движений, он воспитывает красоту человеческого тела, всех его частей, которые в танце важны и взаимосвязаны.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

В настоящее время танец обогащается за счет новых танцевальных стилей: джаз, техно, хип-хоп и других.

Актуальность программы. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков физического и психического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Ребенок с нарушением зрения более чем зрячий зависит от выбора, удержание в памяти и использования слуховой информации. Сложные и серьезные задачи стоят перед ним, в связи с переносом акцентуации на развитие самостоятельной активности, связанной с передвижением в пространстве, коммуникацией со сверстниками и взрослыми не только с помощью речи, но и посредством совместного участия в общей деятельности. Ограниченный опыт физических действий, отставание в развитии психических функций, плохо развитая общая моторика, не сформированность эмоциональной и двигательной выразительности делают важным включение уроков ритмики в систему коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно 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 ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. 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 народных плясок и танцев.

Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы 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.

Новизна программы состоит в том, что развивать сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывать инициативу и самостоятельность, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность. Игра - универсальное средство физического воспитания, пытливости и любознательности ребёнка. Нет такого раздела учебной программы по хореографии, который не включал бы в себя в том или ином виде игры.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в формировании навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Цель программы: нравственно - эстетическое воспитание детей через развитие мотивации их творческой активности и формирование эстетического вкуса.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- обучать детей видеть и ценить прекрасное, познакомить с различными хореографическими и музыкальными стилями и направлениями, деятельностью других коллективов,
- формировать навыки выразительности, пластичности.

Развивающие:

- развивать творческие и созидательные способности обучающихся, мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, кругозор, навыки самостоятельного выражения движений под музыку, умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях, лидерства, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия,
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.
- совершенствовать психомоторные способности детей, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, патриотизм, уважение к творчеству других,
- прививать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе,
- укреплять здоровье, оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;

Отличительная особенность программы заключается в том, что большое внимание в ней уделено не только развитию творческих способностей, но и развитию физических данных ребенка, с помощью образно-игровых упражнений, благодаря которым ребенок развивает не только свои физические способности, но и образно-логическое мышление, воображение.

В связи с этим *первый уровень* программы направлен на развитие физических данных ребенка, развитие его творческих способностей с помощью образно-игровых упражнений, упражнений нетрадиционной формы и начальной хореографической подготовки.

Второй уровень развития включает в себя более сложную хореографическую подготовку, включая основные разделы первого уровня:

- танцевально-ритмическая гимнастика,
- нетрадиционные виды упражнений,
- креативная гимнастика.

На этом уровне входит изучение:

- элементов классического танца,
- элементов народного танца,
- историко-бытового и бального танца,
- постановочная работа.

Этим уровнем можно завершить так называемый всеобуч для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, выразили желание продолжить свое образование, могут перейти к третьему уровню обучения.

Третий уровень предполагает специализированные занятия в избранном жанре хореографического искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний.

Третий уровень развития включает в себя:

- углубленное изучение классического танца;
- углубленное изучение народного танца;
- углубленное изучение бального танца;
- изучение элементов фитнес – аэробики;
- изучение современных танцевальных направлений;
- индивидуальная работа с исполнителями.

Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом коллективе (объективный внешний признак);
- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Во время занятий с детьми нельзя сосредотачиваться на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребёнка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания. Суметь соединить воедино серьёзность работы с детьми и их детство во всех проявлениях в коллективе одна из сложных задач руководителя и не всегда так просто выполняемая. Воспитывая детей, балетмейстер должен постоянно помнить, что он и педагог и воспитатель.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-11 лет.

Срок реализации: 4 года.

Формы проведения занятий:

- Групповая форма обучения – работа по группам;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

Объем занятий:

- 1 год обучения: 2 часа в неделю (72 часа в год);
- 2 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
- 3 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
- 4 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика;
- Музыкальные игры и игры под музыку;
- Танцевальная азбука;
- Танцевальные этюды и народная хореография;
- Современные балльные танцы и элементы современной хореографии.

Планируемые результаты.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В конце первого года обучения воспитанники умеют ориентироваться в пространстве, выполнять простые коллективно-

порядковые упражнения. Овладевают навыками музыкально-ритмических упражнений. Дети координированы в простых двигательных движениях. Умеют выполнять упражнения с предметом. Выполняют упражнения на образ.

- узнают основную терминологию гимнастических и танцевальных движений, последовательность разминки;
- овладеют навыками ритмической ходьбы в различных музыкальных темпах;
- научатся передавать хлопками и притопами простейшие ритмические рисунки;
- научатся ориентироваться в хореографическом зале и выполнять простейшие построения и перестроения;
- разовьют чувство ритма, пластичность, память, внимание, воображение, освоят элементы первоначальной хореографической подготовки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончании второго года обучения, учащиеся имеют определённый запас двигательных танцевальных навыков (простой шаг с носка, бег, галоп, подскоки и т.д.). Умеют двигаться в заданном рисунке (круг, змейка, улитка, круг в круге и т.д.). Умеют передавать образ в игровых упражнениях. Грамотно выполняют экзерсис (второго года обучения) у станка и на середине зала. Выполняют танцевальные комбинации с передвижением на основе изученного материала. Музыкально выполняют основные шаги русского танца. Умеют взаимодействовать друг с другом в паре, исполняя польку и другие танцевальные композиции на основе изученного материала.

- научатся самостоятельно проводить тренаж;
- овладеют первоначальной профессиональной терминологией по классическому, народному и бальному танцам;
- смогут выполнять экзерсис классического и народного танца у станка и на середине зала;
- смогут выполнять танцевальные комбинации в русском, белорусском, украинском и литовском характерах.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончании третьего года обучения учащиеся координировано двигаются в пространстве. Умело владеют своим телом. Грамотно выполняют основные шаги русского танца с движениями рук. Умеют донести до зрителя танцевальный образ и манеру исполнения изученного материала. Обучающиеся, грамотно исполняют классический и народный экзерсис у станка и на середине зала. Умело

двигаются в стиле диско. Быстро усваивают новый лексический материал.

- научатся самостоятельно проводить фитнес – аэробику;
- самостоятельно выполнять экзерсис классического и народного танца у станка и на середине зала;
- на основе изученных танцевальных движений создавать свои танцевальные этюды и комбинации.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончании четвертого года обучения, обучающиеся: грамотно исполняют классический и народный экзерсис у станка и на середине зала. Умело двигаются в стиле диско. Быстро усваивают новый лексический материал. Выполняют танцевальные композиции отечественной программы бального танца. Учащиеся имеют определённые знания: по классическому и народному экзерсису у станка и на середине зала. Грамотно выполняют танцевальные комбинации народного танца на основе изученного материала. Исполняют танцевальные композиции отечественной программы бального танца.

- должны уметь самостоятельно проводить тренаж;
- владеть первоначальной профессиональной терминологией по классическому, народному и бальному танцам;
- знать историю возникновения танцевального искусства;
- выполнять экзерсис классического и народного танца у станка и на середине зала;
- уметь выполнять танцевальные комбинации этого года обучения.

Способ определения результативности, основные формы аттестации. Образовательная деятельность в хореографическом объединении предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств. Для того чтобы отследить то, как у ребенка происходит освоение образовательной программы, после изучения каждого модуля проводится промежуточная аттестация. Дважды в год (в начале и в конце), проводится мониторинг. На основе данных мониторинга проводится анализ всего образовательного процесса.

Форма подведения итогов реализации программы: отчетный концерт.

Дополнение. Начинать занятия по программе можно с любого года обучения, при условии, если ребенок владеет необходимыми для данной ступени занятий знаниями и умениями.

Учебный план

№ п/п	Перечень модулей, тем	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1.	Организационное занятие.	1	1	2	1
2.	Определение своих возможностей.	1	2	2	1
Упражнения для развития тела.		4	8	8	6
1.1.	Упражнения на исправление осанки.	1	-	-	1
1.2.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	2	2	1
1.3.	Упражнения подвижности тазобедренного сустава.	1	-	1	1
1.4.	Упражнения эластичности мышц голени.	1	-	-	-
1.5.	Упражнения на гибкость.	-	2	1	1
1.6.	Упражнения для коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног.	-	2	2	1
1.7.	Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	2	2	1
	<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Тестирование</i>			
Партерный экзерсис.		3	6	6	6
2.1.	Упражнения на напряжение и расслабление.	1	1	1	1
2.2.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	-	2	2	1
2.3.	Упражнения на улучшения выворотности стопы.	1	1	1	1
2.4.	Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	1	1	1
2.5.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	1	1	2

<i>Форма промежуточной аттестации</i>		<i>Тестирование</i>			
Музыкально-подвижные игры.		1	3	2	1
3.1.	Игры на внимание.	1	1	1	-
3.2.	Игры с элементами хореографии.	-	2	1	1
IV. Музыкально-ритмическая координация.		1	3	2	1
4.1.	Ритмические упражнения на координацию.	1	1	-	1
4.2.	Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом.	-	2	1	-
4.3.	Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.	-	-	1	-
Ритмические упражнения.		3	6	6	6
5.1.	Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов.	3	3	3	2
5.2.	Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.	-	3	3	2
5.3.	Ритмические упражнения в стиле диско.	-	-	-	2
<i>Форма итоговой аттестации</i>		-	-	-	<i>этю д</i>
Закрепление навыков и умений.		-	2	-	2
6.1.	Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис.	-	2	-	1
6.2.	Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки. Ритмические упражнения, комбинированные прыжки в стиле диско.	-	-	-	1
Изучение позиций ног, рук в классическом танце.		2	4	4	6
7.1.	Постановка корпуса у станка, изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук.	1	-	-	-
7.2.	Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	1	1	1	1
7.3.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук	-	2	2	-
7.4.	Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	1	1	1

7.5.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение V, IV позиции ног.	-	-	-	2
7.6.	Подготовительное и I-e port-de-bras.	-	-	-	2
Элементы классического танца.		4	6	6	8
8.1.	Постановка корпуса у станка, Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.	4	2	-	-
8.2.	Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по I позиции ног. Комбинированные прыжки.	-	4	-	-
8.3.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку.	-	-	3	-
8.4.	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из III позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu).	-	-	3	-
8.5.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, V позиции ног, Battement tendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку.	-	-	-	2
8.6.	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из V позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu).	-	-	-	4
8.7.	Перегибы корпуса. Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.	-	-	-	2
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	-	<i>Этюд с элементами и классического танца</i>	
Закрепление навыков и умений.		1	2	2	1
9.1.	Музыкально-ритмические упражнения, экзерсис у станка и на середине зала.	1	-	-	-
9.2.	Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис у станка и на середине зала.	-	2	-	-

9.3.	Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис у станка и на середине зала.	-	-	2	-
9.4.	Экзерсис у станка и на середине зала.	-	-	-	1
Изучение позиций ног, рук в народном танце.		2	2	4	4
10.1	Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение I свободной позиции ног, подготовительной и I позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	2	-	-	-
10.2	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	-	2	-	-
10.3	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	-	-	4	-
10.4	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение V позиции ног, и основные положения рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения для отработки выразительных рук в русском характере.	-	-	-	4
Элементы народного танца.		10	19	20	14
11.1.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	2	-	-	-
11.2.	Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).	4	-	-	-
11.3.	Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре).	4	-	-	-
11.4.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, II, VI позиции ног, Battement tendu из I и II позиции вперёд, в сторону в	-	4	-	-

	русском характере. Положение рук, ног в русском танце.				
11.5.	Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой).	-	6	-	-
11.6.	Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).	-	9	-	-
11.7.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	-	-	4	-
11.8.	Основные шаги русского танца с руками (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой).	-	-	8	-
11.9.	Основные элементы польки с работой корпуса (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).	-	-	8	-
11.10.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, V позиции ног, Battement tendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	-	-	-	2
11.11.	Основные элементы русского танца с руками (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, подготовка к дробям, простой «ключ»).	-	-	-	8
11.12.	Подготовка к вращению по диагонали, перескоки с продвижением). Комбинированные прыжки, прыжки с поджатыми.	-	-	-	4
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	<i>Танцевальный этюд с элементами русского танца</i>		
Игровые упражнения на образ.		2	3	4	-

12.1.	Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».	2	-	-	-
12.2.	Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Ванька-встанька», «Волшебники», «Снежинки», «Кошки».	-	3	-	-
12.3.	Игровые упражнения на образ «Магазин игрушек».	-	-	4	-
Имитационные игры.		-	-	-	1
13.1.	Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	1
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	-	<i>Игровая программа</i>	
Основные рисунки танца.		1	2	2	2
14.1.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).	1	1	-	-
14.2.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).	-	1	-	-
14.3.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка»).	-	-	2	-
14.4.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»).	-	-	-	2
Танцевальные игры.		1	3	2	1
15.1.	Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.	1	-	--	--
15.2.	Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.	-	3	-	-
15.3.	Игры «Проверь товарища и помоги», «Лучше и быстрее», игра-конкурс трёх танцев.	-	-	2	-
15.4.	Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	1
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	<i>Танцевально-игровая программа</i>			
Закрепление навыков и умений.		-	1	-	2

16.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Игровые упражнения на образ. Построение и передвижение в рисунках танца. Игра-конкурс трёх танцев.	-	1	-	-
16.2.	Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Показ изученных передвижений, в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»). Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	2
Танцевальные комбинации.		3	7	6	8
17.1.	Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции).	1	1	-	-
17.2.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца «Топ-Топ».	2	1	-	-
17.3.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, шаг с выносом ноги на каблук, тройной шаг с ударом).	-	2	-	-
17.4.	Изучение основных движений танца «Топ-Топ».	-	3	-	-
17.5.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца с работой рук (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг, тройной шаг с ударом, шаг-ёлочки).	-	-	3	-
17.6.	Изучение основных движений хореографической композиции «Весёлая тусовка».	-	-	3	-
17.7.	Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах классического танца.	-	-	-	3
17.8.	Основные положения рук, I-e port-de-bras.	-	-	-	1
17.9.	Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах классического танца.	-	-	-	4

Закрепление навыков и умений.		1	1	2	2
18.1.	Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Танцевальные комбинации с передвижением в пространстве в русском характере. Основные движений танца «Топ-Топ».	1	-	-	-
18.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций на середине зала. Основные движения танца «Топ-Топ».	-	1	-	-
18.3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Основные движения хореографической композиции «Весёлая тусовка».	-	-	2	-
18.4.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.	-	-	-	2
Класс-концерт.		-	2	-	1
19.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала.	-	2	-	-
19.2.	Исполнение экзерсиса у станка и на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.	-	-	-	1
Постановочная работа.		4	6	8	8
20.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по классическому танцу.	4	-	-	-
20.2.	Изучение хореографической композиции «Топ-Топ», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Топ-Топ»).	-	6	-	-
20.3.	Изучение хореографической композиции «Весёлая тусовка», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Весёлая тусовка»).	-	-	8	-
20.4.	Изучение хореографической композиции «Свечи», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Свечи»).	-	-	-	8

<i>Форма итоговой аттестации</i>		<i>Этюдная форма работы</i>			
Танцевальные комбинации.		2	6	4	6
21. 1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).	2	-	-	-
22. 2.	Изучение основных движений и фигур русского танца.	-	6	-	-
22. 3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Голубой вагон».	-	-	4	-
22. 4.	Экзерсис у станка и на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах народного танца (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, простой «ключ», перескоки с продвижением). Этюд в русском характере с элементами перепляса.	-	-	-	6
<i>Форма итоговой аттестации</i>		<i>Этюдная форма работы</i>			
Постановочная работа.		5	10	10	10
23. 1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах.	5	-	-	-
23. 2.	Изучение хореографической композиции на русском материале, (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере).	-	10	-	-

23.3.	Изучение хореографической композиции «Голубой вагон», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Голубой вагон»).	-	-	10	-
23.4.	Изучение хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса).	-	-	-	10
Класс-концерт.		-	2	-	2
24.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «Топ-Топ», и хореографической композиции в русском характере.	-	2	-	-
24.2.	Исполнение экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Исполнение хореографических композиций «Свечи», русский перепляс.	-	-	-	2
Бальные танцы для детей.		8	8	16	8
25.1.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала.	3	4	4	1
25.2.	Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс».	5	1	-	-
25.3.	Повторение и разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Чебурашка».	-	3	-	-
25.4.	Изучение хореографических композиций «Русский лирический», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Русский лирический»).	-	-	6	-
25.5.	«Полонез» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез»).	-	-	6	-
25.6.	Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Сударушка»,	-	-	-	3
25.	Изучение основных движений и фигур	-	-	-	

7.	хореографической композиции Фигурного вальса.				4
Класс-концерт.		1	-	2	-
26.1.	Исполнение изученных танцевальных композиций «Здравствуй, это я!», «Улыбка», «Падеграс».	1	-	-	-
26.2.	Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез».	-	-	2	-
Танцевальные игры.		-	1	-	2
27.1.	Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.	-	1	-	-
27.2.	Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.	-	-	-	2
	<i>Форма итоговой аттестации</i>		<i>Танцевально-игровая программа</i>		
Танцевальные комбинации.		2	-	6	6
28.1.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание движений в ритме вальса.	2	-	-	-
28.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!».	-	-	6	-
28.3.	Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.	-	-	-	6
Постановочная работа.		6	6	12	8
29.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по бальному танцу. Вальс в парах.	6	-	-	-
29.2.	Изучение детских бальных танцев «На носок», «Поворот» (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бальных танцев «На носок», «Поворот»).	-	6	-	-
29.3.	Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками	-	-	12	-

	композиции, отработка хореографической композиции «А у нас во дворе!»).				
29. 4.	Отработка хореографической композиции «Сударушка», и работа над постановкой свободной композиции на элементах вальса по 3-позиции (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Вальс»).	-	-	-	8
Класс-концерт.		1	3	2	2
30. 1	Исполнение хореографических композиций «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка».	-	1	-	-
30. 2.	Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение изученных танцевальных композиций.	1	-	-	-
30. 3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня».	-	2	-	-
30. 4.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «А у нас во дворе!».	-	-	2	-
30. 5.	Исполнение экзерсиса на основе бальной хореографии, включая в себя тренировочные и специальные упражнения. Исполнение хореографических композиций «Сударушка», «Вальс».	-	-	-	2
Танцевальные комбинации.		-	6	-	6
31. 1.	Изучение основных движений и фигур русского танца «Барыня».	-	6	-	-
31. 2.	Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.	-	-	-	6
Постановочная работа.		-	10	-	8
32. 1.	Изучение хореографической композиции «Барыня», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Барыня»).	-	10	-	-

32. 2.	Работа над хореографической композицией «Перепляс», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Перепляс»).	-	-	-	8
Открытое занятие.		1	2	2	-
33. 1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», «Вальс», «Полька».	1	-	-	-
33. 2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня», «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Калинка».	-	2	-	-
33. 3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез», «А у нас во дворе!».	-	-	2	-
Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс-концерту.		1	-	2	2
34. 1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Отработка танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», «Вальс», «Полька».	1	-	-	-
34. 2.	Отработка экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Отработка изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Отработка хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».	-	-	2	-
34. 3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Показ изученных танцевальных композиций на бальной хореографии.	-	-	-	2
Класс-концерт.		-	2	-	2
35. 1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня».	-	2	-	-
35.	Экзерсис у станка и на середине. Исполнение	-	-	-	2

2.	хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».				
Итого		72	144	144	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. (1ч.) Организационное занятие.

Теория: Первые ритмические танцы.

Практика: Игра «Знакомство».

Тема 2. (1ч.) Определение своих возможностей.

Теория: Беседа о возможности своего тела.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. (4ч.) Упражнения для развития тела.

Теория: Укрепление осанки, гибкость и эластичность мышц.

Практика: Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц голени.

Тема 4. (3ч.) Партерный экзерсис.

Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности стопы.

Тема 5. (1ч.) Музыкально-подвижные игры.

Теория: Внимание.

Практика: Игры «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу».

Тема 6. (1ч.) Музыкально-ритмическая координация.

Теория: Координация движения.

Практика: Ритмические упражнения на координацию.

Тема 7. (3ч.) Ритмические упражнения.

Теория: Музыка и движение.

Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов.

Тема 8. (2ч.) Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса у станка, изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 9. (4ч.) Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика: Постановка корпуса у станка, Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с

одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.

Тема 10. (1ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Музыкально-ритмические упражнения, экзерсис у станка и на середине зала.

Тема 11. (2ч.) Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение I свободной позиции ног, подготовительной и I позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 12. (10ч.) Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре).

Тема 13. (2ч.) Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».

Тема 14. (1ч.) Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 15. (1ч.) Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 16. (3ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца «Топ-Топ».

Тема 17. (1ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Танцевальные комбинации с передвижением в пространстве в русском характере. Основные движения танца «Топ-Топ».

Тема 18. (4ч.) Постановочная работа.

Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по классическому танцу.

Тема 19. (2ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).

Тема 20. (5ч.) Постановочная работа.

Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах.

Тема 21. (8ч.) Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс».

Тема 22. (1ч.) Класс-концерт.

Практика: Исполнение изученных танцевальных композиций «Здравствуй, это я!», «Улыбка», «Падеграс».

Тема 23. (2ч.) Танцевальные комбинации.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание движений в ритме вальса.

Тема 24. (6ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по бальному танцу. Вальс в парах.

Тема 25. (1ч.) Класс-концерт.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение изученных танцевальных композиций.

Тема 26. (1ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Отработка танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», «Вальс», «Полька».

Тема 27. (1ч.) Открытое занятие.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», « Вальс», «Полька».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- Тема 1. (1ч.) Организационное занятие.
Теория: Первые школы танцев.
Практика: Игра «Знакомство».
- Тема 2. (2ч.) Определение своих возможностей.
Теория: Беседа о возможности своего тела.
Практика: Проведение тестов позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.
- Тема 3. (8ч.) Упражнения для развития тела.
Теория: Гибкость и подвижность суставов.
Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.
- Тема 4. (6ч.) Партерный экзерсис.
Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.
Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.
- Тема 5. (3ч.) Музыкально-подвижные игры.
Теория: Внимание.
Практика: Игры «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», игра «Гоп».
- Тема 6. (3ч.) Музыкально-ритмическая координация.
Теория: Координация движения.
Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.
- Тема 7. (6ч.) Ритмические упражнения.
Теория: Музыка и движение.
Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.
- Тема 8. (2ч.) Закрепление навыков и умений.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис.
- Тема 9. (4ч.) Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения.

Тема 10. (6ч.) Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, Plie по I, II, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по I позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 11. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис у станка и на середине зала.

Тема 12. (2ч.) Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 13. (19ч.) Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, II, VI позиции ног, Battement tendu из I и II позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой). Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).

Тема 14. (3ч.) Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Ванька-встанька», «Волшебники», «Снежинки», «Кошки».

Тема 15. (2ч.) Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 16. (3ч.) Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

- Практика: Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.
- Тема 17. (1ч.) Закрепление навыков и умений.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Игровые упражнения на образ. Построение и передвижение в рисунках танца. Игра-конкурс трёх танцев.
- Тема 18. (7ч.) Танцевальные комбинации.
Теория: Комбинирование движений.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, шаг с выносом ноги на каблук, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца «Топ-Топ».
- Тема 19. (1ч.) Закрепление навыков и умений.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций на середине зала. Основные движения танца «Топ-Топ».
- Тема 20. (2ч.) Класс-концерт.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала.
- Тема 21. (6ч.) Постановочная работа.
Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.
Практика: Изучение хореографической композиции «Топ-Топ», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Топ-Топ»).
- Тема 22. (6ч.) Танцевальные комбинации.
Практика: Изучение основных движений и фигур русского танца.
- Тема 23. (10ч.) Постановочная работа.
Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.
Практика: Изучение хореографической композиции на русском материале, (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере).
- Тема 24. (2ч.) Класс-концерт. Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «Топ-Топ», и хореографической композиции в русском характере.
- Тема 25. (8ч.) Бальные танцы для детей.
Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

- Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Чебурашка».
- Тема 26. (1ч.) Танцевальные игры.
Теория: Танец и игра.
Практика: Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.
- Тема 27. (6ч.) Постановочная работа.
Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.
Практика: Изучение детских бальных танцев «На носок», «Поворот» (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бальных танцев «На носок», «Поворот»).
- Тема 28. (1ч.) Класс-концерт.
Практика: Исполнение хореографических композиций «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка».
- Тема 29. (6ч.) Танцевальные комбинации.
Практика: Изучение основных движений и фигур русского танца «Барыня».
- Тема 30. (10ч.) Постановочная работа.
Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.
Практика: Изучение хореографической композиции «Барыня», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Барыня»).
- Тема 31. (2ч.) Класс-концерт.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня».
- Тема 32. (2ч.) Открытое занятие.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня», «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Калинка».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- Тема 1. (2ч.) Организационное занятие.
Теория: Современный бальный танец Отечественной программы.
Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».
- Тема 2. (2ч.) Определение своих возможностей.
Теория: Беседа о возможности своего тела.
Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.
- Тема 3. (8ч.) Упражнения для развития тела.
Теория: Гибкость и подвижность суставов.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 4. (6ч.) Партерный экзерсис.

Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 5. (2ч.) Музыкально-подвижные игры.

Теория: Внимание.

Практика: Игры «Быстро по местам», игра «Гоп».

Тема 6. (2ч.) Музыкально-ритмическая координация.

Теория: Координация движения.

Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 7. (6ч.) Ритмические упражнения.

Теория: Музыка и движение.

Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.

Тема 8. (4ч.) Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения.

Тема 9. (6ч.) Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперед, в сторону, назад боком к станку. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из III позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 10. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис у станка и на середине зала.

Тема 11. (4ч.) Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 12. (20ч.) Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца с руками (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой). Основные элементы польки с работой корпуса (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).

Тема 13. (4ч.) Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Магазин игрушек».

Тема 14. (2ч.) Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка»).

Тема 15. (2ч.) Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Проверь товарища и помоги», «Лучше и быстрее», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 16. (6ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца с работой рук (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг, тройной шаг с ударом, шаг-ёлочки). Изучение основных движений хореографической композиции «Весёлая тусовка».

Тема 17. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Основные движения хореографической композиции «Весёлая тусовка».

Тема 18. (8ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Весёлая тусовка», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Весёлая тусовка»).

Тема 19. (4ч.) Танцевальные комбинации.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Голубой вагон».

Тема 20. (10ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Голубой вагон», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции).

Тема 21. (16ч.) Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез»).

Тема 22. (2ч.) Класс-концерт.

Практика: Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез».

Тема 23. (6ч.) Танцевальные комбинации.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!».

Тема 24. (12ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «А у нас во дворе!»).

Тема 25. (2ч.) Класс-концерт.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «А у нас во дворе!».

Тема 26. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Показ изученных танцевальных композиций на бальной хореографии.

Тема 27. (2ч.) Открытое занятие.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. (1ч.) Организационное занятие.

Теория: Бытовые танцы XVIII - XIX вв.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».

Тема 2. (1ч.) Определение своих возможностей.

Теория: Беседа о возможности своего тела.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. (6ч.) Упражнения для развития тела.

Теория: Гибкость и подвижность суставов.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 4. (6ч.) Партерный экзерсис.

Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 5. (1ч.) Музыкально-подвижные игры.

Теория: Внимание.

Практика: Игры «Гоп», «Лучше и быстрее», игры с элементами хореографии «Проверь товарища и помоги».

Тема 6. (1ч.) Музыкально-ритмическая координация.

Теория: Координация движения.

Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, корпуса, грудной клетки, в положении стоя, при передвижении на шагах. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 7. (6ч.) Ритмические упражнения.

Теория: Музыка и движение.

Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, грудной клетки, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника. Ритмические упражнения в стиле диско.

Тема 8. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Упражнения для рук, ног, плеч, корпуса, грудной клетки, в положении стоя, при передвижении на шагах. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки. Ритмические упражнения, комбинированные прыжки в стиле диско.

Тема 9. (6ч.) Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение V, IV позиции ног. Подготовительное и I-e port-de-bras. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности стопы. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения в стиле диско.

Тема 10. (8ч.) Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, V позиции ног, Battement tendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из V позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Перегибы корпуса. Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 11. (1ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала.

Тема 12. (4ч.) Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение V позиции ног, и основные положения рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения для отработки выразительных рук в русском характере.

Тема 13. (14ч.) Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса у станка и на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, V позиции ног, Battement tendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку в

русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные элементы русского танца с руками (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, подготовка к дробям, простой «ключ», подготовка к вращению по диагонали, перескоки с продвижением). Комбинированные прыжки, прыжки с поджатыми.

Тема 14. (1ч.) Имитационные игры.

Теория: Имитация.

Практика: Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).

Тема 15. (2ч.) Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»).

Тема 16. (1ч.) Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Извините», «Генерал приказал», «Музей восковых фигур», «Танцуем все».

Тема 17. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Показ изученных передвижений, в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»). Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).

Тема 18. (8ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах классического танца. Основные положения рук, I-e port-de-bras. Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах классического танца

Тема 19. (2ч.) Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.

Тема 20. (1ч.) Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка и на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.

Тема 21. (8ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Свечи», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Свечи»).

Тема 22. (6ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах народного танца (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, простой «ключ», перескоки с продвижением).
Этюд в русском характере с элементами перепляса.

Тема 23. (10ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса).

Тема 24. (2ч.) Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Исполнение хореографических композиций «Свечи», русский перепляс.

Тема 25. (8ч.) Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение основных движений хореографических композиций «Сударушка», «Вальс» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, «Сударушка», «Вальс»).

Тема 26. (2ч.) Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.

Тема 27. (8ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Отработка хореографической композиции «Сударушка», и работа над постановкой свободной композиции на элементах вальса по 3-позиции (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Вальс»).

Тема 28. (2ч.) Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса на основе бальной хореографии, включая в себя тренировочные и специальные упражнения. Исполнение хореографических композиций «Сударушка», «Вальс».

Тема 29. (6ч.) Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.

Тема 30. (8ч.) Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Работа над хореографической композицией «Перепляс», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Перепляс»).

Тема 31. (2ч.) Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс-концерту.

Практика: Отработка экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Отработка изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Отработка хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».

Тема 32. (2ч.) Класс-концерт. Практика: Экзерсис у станка и на середине.

Исполнение хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».

Методическое обеспечение

Музыкально-ритмические занятия выдвигают следующие задачи:

1. Научить ритмично двигаться с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише).
2. Переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.
3. Отличать в движении тембр (сильную долю такта, простейший ритмический рисунок в хлопках).
4. Менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами.
5. Согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подниманием ног, скакать с ноги на ногу, пружинить на ногах, передавать игровые образы различного характера, строить самостоятельно ровный круг, расходится из пар в разные стороны.
6. В танцевальных движениях поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжках.
7. Желать шаг всей ступней на месте, при кружении, приставной шаг с приседаниями
8. Плавно опускать и поднимать руки вперед и в сторону.
9. Двигаться в парах, отходить спиной от пары.

Таким образом, на занятиях ритмикой дети приобретают музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения, учатся перед выполнением движений под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений, следить за осанкой. Развивают свои мышцы и гибкость тела.

Музыкально-ритмические упражнения: марш, спокойная ходьба, бег, шаг с носка, пружинка, шаг с высоким подъемом ног, приставной шаг в сторону, упражнения с ленточками, упражнения с листочками, мягкий шаг, прыжки, упражнения для рук.

Занятия ритмикой дают основу для занятий хореографией. На первом этапе, к подготовке хореографии, большое внимание надо уделять партерному экзерсису. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и суставов;
- нарастить сапу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения партерного экзерсиса:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела,
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча,
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов,
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника,
- упражнение на улучшение гибкости коленных суставов,
- упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы,
- упражнения на исправление осанки.

ИГРА в детском коллективе это средство самовыражения, будь то спорт, техника, искусство и танец идеал для игры, а игра идеал для танца, но в силу специфики хореографии содержание и форма игры должны проводиться системно. Они должны учитывать возрастные, половые особенности, а также особенности хореографии как вида искусства.

Через игру, музыкальные упражнения в виде игры снимается утомление, тем самым стимулируется желание заниматься, ребенку интересно, если же его только учить танцевать - он устанет от занятий и просто уйдет.

Игры способствуют развитию коллективного творчества, проявлению чувств, определяют характер, темперамент, склонности, развивают слух, музыкальную память, дают определенную эмоциональную и физическую нагрузку, вовлекают неактивных детей в коллективную деятельность. Если в детском коллективе не использовать игры, то дети слабее развиты в музыкальном отношении, менее эмоциональны, более разобщены и замкнуты, у них менее развиты

актерские возможности и, в целом, внешне, на сцене они смотрятся хуже сверстников.

На занятиях используются игры, развивающие воображение и фантазию, игры познавательного характера, знакомящие с природой и зверюшками, игры, побуждающие к согласованным - коллективным действиям и в то же время оставляющие простор для проявления индивидуальной инициативы. Дети сами придумывают или предлагают игры, какие они знают, что приучает их к самостоятельности, ответственности, творчеству.

Нельзя сосредотачиваться только на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребенка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания.

Первые танцевальные движения лучше всего закреплять в форме танцев-игр. Для этого возраста детей игра является естественной деятельностью. Танец-игра помогает детям легче воспринимать пройденный материал, способствует развитию их творческой активности и очень оживляет занятия.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА.

Хореография ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку.

Благодаря занятиям по хореографии ребенок учится правильно и красиво двигаться, развиваются его музыкальные способности. Танцы помогают научить и углубить представления об этикете (где ступить, как поклониться и т.д.), об этичности поведения (что позволительно, а что недопустимо с моральной точки зрения, где грань между добром и злом). Они обостряют чутье, восприятие прекрасного в точности и грации движений, хореографической слаженности.

Кроме радости и веселья, которые танец вносит в жизнь детей, танцевальное искусство при правильном его использовании содействует вместе с другими видами искусства эстетическому и общему развитию детей. Основные движения танцевальной азбуки: позиции ног, поклон, полуприседание, отведение ноги в сторону и вперед, поднимание на полупальцы, позиции рук, упражнение носок каблук, притопы, повороты, наклоны, упражнения с хлопками, присюды, подскоки, галоп, полька, гармошка.

Танцевальные постановки должны быть доступны, близки и понятны детям по содержанию, должны отвечать их возрастным и танцевальным возможностям.

Для того чтобы подготовить с детьми танец для выступления, его следует не механически разучивать, а последовательно знакомить детей с основами танцевальной культуры и проводить с ними подготовительные упражнения для приобретения танцевальных навыков. Важно научить владеть выразительными средствами танца и на этой основе разучивать с ними намеченный танец. Весь педагогический процесс по освоению танца

строится таким образом, чтобы он оказывал воздействие на эстетическое и общее развитие ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

2. Основная литература

1. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007. - 128 с.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ноты.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с.: ил., ноты.
5. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. I. – Орёл, 2003. – 552 с.
6. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. II. – Орёл, - 2004. – 688 с.
7. Коваленко В.И. Азбука физкультурминуток для дошкольников: Практические разработки физкультурминуток, игровых упражнений,

- гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. – 85 с.
8. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 96 с.
 9. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.
 10. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА/К. Прокопов В. Прокопова М. – М.: АСТ: Астрель Хранитель, 2007. – 119 с.
 11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 75 с.
 12. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.
 13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»: Учебное пособие. – Спб.: Детство – ПРЕСС, 2007 – 384 с.
 14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Са-Фи-ДАНСЕ»: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-ПРЕСС, 2008 – 352 с.
 15. Фоменко И.М. Основы сценического танца: Учебное пособие. Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с.
 16. Цацулин П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 - 127 с.