

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
Н.И. Фуртунэ  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцевальная студия «В ритме танца»  
возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Слободчикова Нина Александровна,  
педагог дополнительного образования

п.Выкатной, 2023 г.

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная студия «В ритме танца» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его это формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка.

Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец - это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И

происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Высоцкого, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец - вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

### **Актуальность программы**

На сегодняшний день всестороннее развитие детей набирает всё большую популярность в нашей стране, поэтому родители стремятся всесторонне развивать своего ребёнка прямо с самого рождения, и в этом есть рациональное зерно, ведь успешное будущее закладывается в первые шесть лет жизни. Хореография (танцы) - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Обучающий познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцы воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, это развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Направленность программы:** художественная.

Программа - модифицированная.

**Адресат программы** - обучающиеся 8 – 14 лет. На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

**Срок реализации программы** – 8 месяцев.

**Режим занятий:** 2 дня в неделю по 2,5 и 2 часа, общей продолжительностью 4,5 часа.

**Объем реализации программы:** 144 часа в год.

**Наполняемость группы:** минимальная – 10 человек, максимальная – 15 человек.

**Уровень программы** – базовый.

**Формы обучения:** очная, а также допускается очно-заочная форма обучения в период карантина либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении. Очно-заочное обучение предполагает следующие основные виды учебных занятий: индивидуальные и групповые консультации обучающихся (по

телефону, др.); обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала, в том числе с применением дистанционных технологий (Интернет-сайт учреждения, электронные ресурсы и др.).

**Форма организации учебно-воспитательного процесса:** групповая.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а также формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

### Задачи программы:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.

2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.

4. Привить любовь к танцевальному искусству.

5. Развивать воображение и фантазию в танце.

6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.

8. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).

9. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

## 3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие	10	5	5	Тест
2	Знакомство с различными позициями рук и ног	18	4	14	Тест
3	Использование элементов танца, движение под музыку	20	4	16	Тест
4	Развитие сценического мастерства	20	5	15	Тест
5	Элементы классического танца	40	10	30	Тест
6	Постановочно-репетиционная работа	36	6	30	Тест
	Итого	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

## Содержание учебного плана

### **1. Введение. Вводное занятие** (всего - 10 ч., теория – 5 ч., практика – 5 ч.).

Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Знакомство с основными элементами различных танцев. Отработка движений. Просмотр видеofilьмов или концертов детских ансамблей современного танца. Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя. Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя. Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца.

### **2. Знакомство с различными позициями рук и ног** (всего - 18 ч., теория – 4 ч., практика – 14 ч.).

Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери. Изучение основных элементов вальса. Отработка основных движений. Акробатика в современном танце, отработка связок. Просмотр видеofilьмов или концертов детских ансамблей современного танца. Отработка всего танца.

### **3. Использование элементов танца, движение под музыку** (всего - 20 ч., теория – 4 ч., практика – 16 ч.).

Танцевальная импровизация. Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д. Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Ритмика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Подготовка к новогодним мероприятиям. Соединение движений к танцу «Мюзикл» воедино. Ритмика. Репетиция танца «Мюзикл». Прогон всех танцев.

### **4. Развитие сценического мастерства** (всего - 20 ч., теория – 5 ч., практика – 15 ч.).

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки. Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика. Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.

### **5. Элементы классического танца** (всего - 40 ч., теория – 10 ч., практика – 30 ч.).

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества. Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества. Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу. Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца. Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

### **6. Постановочно-репетиционная работа** (всего - 36 ч., теория – 6 ч., практика – 30 ч.).

Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов Отработка элементов. Отработка движений, связок Отработка всего танца. Подготовка

танца к празднику 9 Мая. Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами». Отработка элементов. Отработка движений, связок Разучивание танца к последнему звонку Отработка движений. Отработка движений. Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

#### **Планируемые результаты:**

Обучающиеся научатся:

-различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш);

-различать сильные и слабые доли в музыке.

Различать размеры 2/4, 3/4.

Различать классическую базу (позиции рук, ног, головы, корпуса тела)

Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.

Передавать в движениях характер музыки.

Танцевать несколько танцевальных композиций.

Обучающиеся по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия «В ритме танца» получают **сертификат о прохождении программы.**

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия «В ритме танца» имеется следующее **материально-техническое обеспечение:**

светлый и просторный класс;

зеркальная стенка;

гимнастические коврики;

аудио и видеоаппаратура;

специальная тренировочная форма и обувь;

сценические костюмы;

ноутбук;

микшер;

колонки.

#### **Информационное обеспечение:**

методическая литература, периодические издания, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеозаписи.

#### **Дидактические средства:**

разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;

проектные и выпускные работы обучающихся;

разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники, контрольные работы.

## Формы аттестации/контроля

**Основные формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, беседа, праздник.

**Основные виды занятий:** индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

**Методы:** игровой, демонстрационный (метод показа), метод творческого взаимодействия, метод наблюдения и подражания, метод упражнений, метод внутреннего слушания.

Метод показа - разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности - этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

### ***Приоритетные направления работы:***

- знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые **особенности:**

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие **технологии:**

-*здоровьесберегающая технология*, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

-*информационно-коммуникативная технология*, позволяющая получать обучающимся новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

-*деятельностная технология*, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;

-*проектная технология* заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

-*игровая технология*, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

-*технология дифференцированного обучения*, помогает в обучении

каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

**Оценочные материалы**  
**(описание оценочных материалов, обоснование применения)**

<b>Количественный анализ</b>	<b>Качественный анализ</b>
Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

**Список литературы**

1. 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.

2.Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.

3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс».

## Календарный учебный график

1 группа, 144 часа в год.

количество учебных недель: 32 учебные недели.

Период обучения: с 01 октября 2023 года по 31 мая 2024 года.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности.	0,5	Беседа	Беседа	03.10.	
2	Разучивание хореографического приглашения к занятиям вправо и влево с руками.	1,5	Отработка движений	Фронтальный опрос	03.10.	
3	Переступания на полупальцах в 6-ой позиции.	2,5	Отработка движений	Фронтальный опрос	07.10.	
4	Подъем и приседания на полупальцах и ступнях обеих ног.	2	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	10.10.	
5	Разучивание и повторение шага в марше, прыжки в марше.	2,5	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	14.10.	
6	Отработка приглашения.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	17.10.	
7	Подъем на полупальцах.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	21.10.	
8	Подъем и приседание на полупальцах и ступнях обеих ног.	2	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	24.10.	
9	Выбросы обеих ног на носок и пятку вперед.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	28.10.	
10	Ритмические движения	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	31.10.	
11	Импровизация.	2,5	Импровизационная	Танец	04.11.	
12	Ритмические комбинации: этюды	2	отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	07.11.	

13	Связка танцевальных движений	2,5	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	11.11.	
15	Приглашение.	2	Беседа	Беседа	14.11.	
16	Подъем и переступания на полупальцах	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	18.11.	
17	Выбросы на носок и пятку ног.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	21.11.	
18	Ковырлялка прямая, боковая.	2,5	Отработка движений	танец	25.11.	
19	Растяжки: прямой, боковой, круговой-отработка.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	28.11.	
20	Разучивания и отработка шагов с руками.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	02.12.	
21	Отработка круговых движений танца.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	05.12.	
22	Отработка финала танца.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	09.12.	
23	Полукруг. Перестановка мальчиков и девочек попеременным шагом.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	12.12.	
24	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	16.12.	
25	Участие в концерте.	2	Участие в концерте	Танец	19.12.	
26	Подъем на полупальцах.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	23.12.	
27	Выбросы обеих ног на носок и пятку.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	26.12.	
28	Прямая и боковая ковырлялки.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	30.12.	
29	Разучивание прямого и бокового растяжек с руками.	2	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	09.01.	
30	Переменный шаг с руками.	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	13.01.	

31	Русский народный шаг с руками.	2	Отработка движений	танец	16.01.	
32	Отработка шага с движениями вперед и назад.	2,5	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	20.01.	
33	Разучивание верчений вправо и влево.	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	23.01.	
34	Повторение растяжек и ковырялок.	2,5	Танцевальные репетиции	Зачет, сдача элементов танца	27.01.	
35	Постановка корпуса, поклон	1	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	30.01.	
36	Позиции рук, ног	1	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	30.01	
37	Приседания	1	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	03.02.	
38	Полуприседания	1	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	03.02.	
39	Поднимание стопы на полупальцы	0,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	03.02.	
40	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	2	Отработка движений	зачет, сдача элементов танца	06.02.	
41	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	10.02.	
42	Понятие «Точка»	2	Беседа	Тест	13.02.	
43	Верчения на середине зала, в диагонали	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	17.02.	
44	Прыжки на месте в координации с движениями рук	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	20.02.	
45	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	24.02.	
46	Движения классического танца	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	27.02.	
47	Этюд	2,5	Беседа	Беседа	03.03.	
48	Координация движений рук в исполнении прыжков	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	06.03.	

49	Координация движений ног в исполнении прыжков	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	10.03.	
50	Координация движений рук в исполнении верчений	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	13.03.	
51	Координация движений ног в исполнении верчений	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	17.03.	
52	Координация рук в исполнении движений на середине	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	20.03.	
53	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	24.03.	
54	Координация рук	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	27.03.	
55	Танцевальный номер «Вальс»	2,5	Постановка танца	Танец	31.03.	
56	Танцевальный номер «Плясовая»	2	Постановка танца	Танец	03.04.	
57	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	2,5	Постановка танца	Танец	07.04.	
58	Танцевальный номер «Ирландский танец»	2	Постановка танца	Танец	10.04.	
59	Простые движения танцевального номера	2,5	Отработка движений	Танец	14.04.	
60	Отработка простых движений	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	17.04.	
61	Сложные движения танцевального номера	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	21.04.	
62	Отработка сложных движений	2	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	24.04.	
63	Соединение простых движений в комбинации	2,5	Отработка движений	Зачет, сдача элементов танца	28.04.	
64	Соединение сложных движений в комбинации	2	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	01.05.	
65	Соединение движений в комбинации	2,5	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	05.05.	
66	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	2	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	08.05.	

67	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	2,5	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	12.05.	
68	Повторение элементов изученных танцев	2	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	15.05.	
69	Работа над простыми элементами танцев	2,5	Постановка танца	Зачет, сдача элементов танца	19.05.	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>				

## Упражнения для обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

### Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

### Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

### Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

### Корпус.

#### Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить

корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

#### **Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

#### **Общее требование:**

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщены и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

**Исходное положение:** стоя на четвереньках.

**Упражнение.** Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

**Примечание.** Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

**Упражнение.** Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

**Примечание.** Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

**Исходное положение:** стоя на четвереньках.

**Упражнение.** Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...».

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

### **Гибкость**

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

### **В работу включаются:**

движения головы в сложном затылочном суставе;

движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;

движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногами.

Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все телонапряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

### **Игра «Знакомство».**

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое.

Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок, вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Диско-танцы (описание)

**«Музыкальный»**

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

**«Стирка»**

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).