

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский

Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр молодёжи» городского округа Рефтинский

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол № 3
от « 26» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МАНОУ "Центр молодёжи"
С.А. Ткалич
Приказ № 69/1
26» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Волшебный мир танца. Ритмика»

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Землякова Мария Леонидовна,
педагог дополнительного образования

го Рефтинский 2025 г.

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мир танца. Ритмика» и порядок её утверждения разработан в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАНОУ «Центр молодёжи», Положением о дополнительных общеобразовательных программах МАНОУ «Центр молодёжи».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мир танца. Ритмика» разработана в рамках социально-педагогической направленности для учащихся от 5 до 12 лет.

Актуальность программы

Заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию. Прививая с ранних лет любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит ребенка запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребёнок

прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нём такие качества, как воля и упорство. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Изучаемые на занятиях элементы народной хореографии, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность.

На современном этапе одна из проблем сохранения психосоматического здоровья детей и подростков. Хореографические занятия способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Таким образом, данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одарённости в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей, что и определяет социально-педагогическую направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребёнка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Задача – привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого была составлена дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мир танца. Ритмика». Программа является основой занятий. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Отличительные особенности

Дополнительной общеобразовательной программы современной хореографии является её направленность на формирование у школьников широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. Главная задача и отличительная особенность хореографии заключается в том, что она учит ребят совмещать танцевальное искусство и актёрское мастерство. Таким образом, танец – это не только набор хореографических движений, это своего рода язык, способный передать чувства, мысли, настроение, идею музыки и драматургического материала. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием формирования, роста и развития.

Адресат программы – это обучающиеся в возрасте с 5 до 12 лет. Наполняемость групп: в первый год обучения – 10 человек, во второй год обучения – 10 человек, Третий год обучения – 10 человек. Условия приёма: на первый год принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья); на второй год продолжают обучение все, успешно освоившие курс первого года обучения.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Академический час равен 45 минутам.

Срок освоения программы – 3 года.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих различные интеллектуальные, коммуникативные, учебные и творческие способности, на обучение детей с ОВЗ, детей группы риска.

Объём программы - общее количество часов – 432 часов; 1 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю); 2 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю), 3 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю).

Уровневость программы.

Содержание программы предполагает разделение на уровни.

Обучающиеся, проходя «стартовый уровень» освоения программы изучают ритмические упражнения: сильная и слабая доли; размер музыкальный 2/4, 3/4, 4/4; синкопированный счёт; двойные удары, триоли; умение чувствовать темп музыки; маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево, по кругу.

На втором году обучения обучающиеся, перешедшие на «базовый уровень» освоения программы, продолжают изучать основы хореографии добавляются элементы классического танца: основные позиции рук, ног; выработка осанки; поэтапное освоение классического экзерсиса; изучение

классических прыжков; изучение вращения; упражнения на развитие устойчивости; работа у станка и на середине.

Виды занятий – беседы, практические занятия, мастер-классы, открытые занятия, конкурсные занятия, теоретические занятия.

Формы подведения результатов – практические занятия, конкурсные работы, открытые занятия.

Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие творческих способностей, обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- формировать практические умения и навыки по танцевальному искусству;
- ознакомить детей с разными жанрами хореографического искусства (классический танец, народные танцы: русский, украинский, татарский и др.), техникой исполнения танца;
- создать условия для мотивации самостоятельного пользования полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;
- формировать умение импровизировать под любое музыкальное произведение.

Развивающие:

- формировать и развивать координацию и точность движений, музыкально-двигательной памяти;
- развивать творческое воображение художественного мышления, выразительности, фантазии, артистизма;
- развивать физическую выносливость, укрепить здоровье.

Воспитательные:

- формировать нравственность культуры, толерантности;
- формировать эстетику танцевальной культуры;
- формировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение («исполнитель-педагог», «партнёр-партнёрша», «участник-ансамбль/коллектив»).

Содержание программы

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	3	0	3	
2.	Ритмика	26	22	4	Практическое

3.	Партерная гимнастика	40	34	6	Практическое занятие
4.	Играя, танцуем	20	16	4	Протокол наблюдения
5.	Основные танцевальные движения	19	15	4	Опросник
6.	Репетиционно-постановочная работа	22	18	4	Взаимоанализ работы
7.	Выступления	14	14	0	Протокол наблюдения
		144	119	25	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: техника безопасности. Введение в предмет. Задачи первого года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

2. Ритмика.

Теория:

2.1. Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приёмы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания;
- изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;
- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;
- ознакомление с точками деления танцевального класса.

Практика:

2.2. Работа над постановкой корпуса:

- изучение позиций ног: VI, I, II;
- изучение положений рук: на пояссе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

- a) упражнения на ассоциациях («солдатик», «столбик» и т.д.);

б) работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

а) бетtement tendus вперёд по VI позиции;

б) ходьба с носочком на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

в) понятие поинт и флекс.

2.3. Работа над развитием чувства ритма.

Теория:

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Практика:

2.4. Работа над умением ориентироваться в пространстве:

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

Практика:

2.5. Танцевальные элементы:

а) бег;

б) прыжки по VI позиции;

в) приставной шаг;

г) приставной шаг с plie;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскоки на месте и в продвижении;

д) галоп.

Практика:

2.6. Par terre:

а) постановка спины (работа с палочками);

б) работа стоп;

в) упражнения на натянутость ног;

г) растяжка;

д) упражнения на гибкость;

е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

3. Партерная гимнастика.

Теория: партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

1. Упражнения для стоп:

- шаги: на всей стопе; на полупальцах;
- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по 2 позиции;
- Relevé на полупальцах в 6 позиции: у станка; на середине;
- из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъём должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Всё сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
- лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

- лёжа на спине, развернуть ноги из VI позиции в 1;
- «Лягушка»: сидя; лёжа на спине; лёжа на животе.

3. Упражнения на гибкость вперёд:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- выворотной I позиции руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

4. Развитие гибкости назад:

- лёжа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – поза «сфинкса»;
- лёжа на животе, port de bras на вытянутых руках.

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

5. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. «Самолёт». Из положения лёжа на животе, одновременный подъём и опускание ног и туловища.

7. «Лодочка». Перекаты на животе вперёд и обратно.

8. Упражнения на развитие шага:

- шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперёд;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Прыжки:

- подскоки на месте и с продвижением;
- на месте перескоки с ноги на ногу;
- «Пингвинчики» - прыжки по 1 позиции с сокращёнными стопами;
- прыжки с поджатыми ногами.

4. Играя, танцуем.

Теория: большое значение на уроке ритмики имеет игра. Игра – самая близкая форма деятельности детей, в ней ребёнок черпает образы для решения новых жизненных задач, возникающих в познании, в труде, в художественном творчестве. Опора на игру – это важнейший путь включение детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на

воспитательные воздействия и нормальных условий жизнедеятельности. Игра погружает ребёнка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями.

Практика:

«Цирк». Описание игры: чертится мелом круг (манеж). Педагог исполняет роль инспектора манежа, который объявляет о начале игры, представляет парад – алле, и объявляет первый номер. Ребята поочерёдно выходят на манеж и изображают артистов цирка: ходят по канату, танцуют как дрессированные лошадки, прыгают через обруч, как хищники, и т.д. Завершается игра общим парадом.

«Музыкальная шкатулка». Цель игры: развитие творческого воображения, фантазии, наблюдательности, обогащение выразительных средств общения – мимики, пластики, жеста. Дети слушают музыку и показывают то, что представили на этот музыкальный отрывок.

«Найди свою половинку и пригласи на танец». Для проведения конкурса необходимо взять несколько художественных открыток и разрезать их пополам. Потом следует перемешать половинки открыток и раздать их участникам игры. Под звуки лирической мелодии каждый играющий ищет свою пару, подбирая недостающую половинку открытки. Отыскав открытку и поклонившись своему партнёру, начинает танцевать, импровизируя движения. Ведущий игры выбирает лучших танцоров.

«Танцуй как я, танцуй лучше». Участники конкурса стоят по кругу. С началом музыки один из детей выходит в круг и танцует. Затем, не прекращая движение, подходит к стоящему в кругу ребёнку и, поклонившись, передаёт ему очередь, приглашая продолжить пляску. Игра длится до тех пор, пока не выступили все желающие. Победителем признаётся тот, чьи движения понравились больше.

«Ты катись, весёлый мяч». Дети встают в круг и произносят все вместе текст: «Ты катись, весёлый мячик, Быстро, быстро по рукам, У кого весёлый мячик, Гопака танцует нам». Ребята передают мяч друг другу. У кого ребёнка на словах «Гопака танцуем нам» окажется мяч, тот выходит в центр круга и танцует. Все дружно хлопают.

«Завяжи бант». Две скакалки натягиваются на стулья. На каждой прикреплены ленты (3 – 4). Двое соревнующихся танцуют под музыку. С окончанием музыки на перегонки бросаются завязывать банты. Ленты можно прикреплять к одной скакалке, и по правилам игры победившим считается тот, кто больше завязал бантиков.

5. Основные танцевальные движения.

Теория: качественное исполнение танцевальных движений в рамках законов музыки и танца, одна из основных характеристик исполнения танца. Танцевать музыкально означает передать эмоциональное состояние музыки, раскрыть характер и настроение звучащей мелодии путём создания образов и построения сюжета, в соответствии с ритмической основой исполняемого танца. Качества музыкальности и ритма могут нарабатываться и прививаться с возрастом.

Сказать танцовщику, что он музыкален - это один из самых лестных комплиментов, которые ему можно сделать. Это значит, что он не только умеет слушать и чувствовать музыку, но и заставляет нас услышать её в своих движениях. А сами движения играют для музыки роль переводчика и делают её для нас здимой и доступной.

Практика:

«Весёлый каблучок». Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют весёлой, плясовой музыке и передают её ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

«Я настойчивая». Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В весёлой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу, и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперёд. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулаками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.

«Я весёлая». Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребёнок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить её рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.

«Топотушки-рассыпушки». Притопы двумя ногами поочерёдно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

«Я кокетливая». Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остаётся прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъём выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любуясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

«Я озорная». Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребёнок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остаётся спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулаками или скрещены на груди.

«Я стремительная». Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребёнок выполняет движение правым плечом

вперёд; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полётный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом направлении, а лишь затем – по кругу.

«Я лёгкая». Шаг польки представляет собой сочетание лёгкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» – подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге. Полька – танец чешский. Название его произошло от слова «Пулка», что означает половинка. Характер исполнения танца соответствует названию: вместо чётвёртого шага выполняется его половина – подскок. Танцуя польку, девочки обычно красиво придерживают юбочку, а мальчики кладут руки на пояс кулачками.

«Пружинка». «Пружинка» – это движение, которое исполняется без остановок, включая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстрым, но и незамедленном, без напряжения мышц. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.

«Я порхаю как мотылек». Поскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку весёлой польки и передают её беспечный, непринужденный, лёгкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребёнок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени развития стопы ребёнка. Для её укрепления (а значит, и для совершенствования поскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.

«Прыгаю как мячик». Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально-двигательного образа. В любом случае, приземляясь следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

«Шагаю как лошадка». Шаг с высоким подъёмом ноги в колене часто используется в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперёд так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряжённые руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).

«Скачу как лошадка». Галоп прямой – движение, которое нравиться детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образ лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок. Дети трёх лет при выполнении этого движения делают шаг вперёд одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т.д. Прыжка почти не делают. Дети при галопе ногу поднимают ещё выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придаёт движению яркую выразительность.

6. Репетиционно-постановочная работа.

Теория: разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь чётко выраженное квадратное построение. Неотъемлемая часть учебного процесса в подготовке юного артиста – развивающаяся его смелость, выразительность и артистичность. Первые выступления для родителей.

Практика: разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

7. Выступления.

Практика: участие в концертной деятельности учреждения.

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	3	0	3	
2.	Ритмика	26	22	4	Практическое занятие
3.	Партерная гимнастика	40	34	6	Практическое занятие
4.	Классический танец	20	16	4	Практическое занятие
5.	Основные танцевальные движения	19	15	4	Практическое занятие
6.	Репетиционно-постановочная работа	22	18	4	Взаимоанализ работы

7.	Выступления	14	14	0	Протокол наблюдения
		144	119	25	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: техника безопасности. Задачи второго года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников.

2. Ритмика.

Теория: ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приёмы ритмопластики.

Практика:

1. Работа над постановкой корпуса: изучение III позиции ног; изучение положение рук: «за юбочки» (девочки); постановка спины: продолжение работы с предметами.

2. Работа над развитием чувства ритма: упражнения на развитие чувства ритма:

- а) сочетание хлопков и притопов;
- б) сочетание прыжков и шагов.

3. Работа над умением ориентироваться в пространстве: сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- а) прочёсы;
- б) змейка;
- в) до за до.

Положение в паре:

- а) в продвижении по кругу;
- б) по диагонали;
- в) лицом друг к другу.

4. Танцевальные элементы:

- а) шаг с plie;
- б) double шаг с plie;
- в) pas полонеза;
- г) pas польки.

5. *Par terre*: в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:
- а) работа над спиной;
 - б) работа стоп по позициям ног;
 - в) упражнения на натянутость ног;
 - г) упражнения на развитие выворотности;
 - д) растяжка;
 - е) упражнения на развитие гибкости;
 - ж) упражнения на растягивание позвоночника.

Определение и передача в движении характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

3. Партерная гимнастика.

Теория: история хореографического искусства. Происхождение танца и хореографии. Танец эпохи первобытнообщинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций. Танцевальный фольклор. Народный танец – исток хореографической культуры народов.

Практика:

1. Упражнения для стоп:

- *Relevé* на полупальцах в 1-3 позиции: на середине; с одновременным подъёмом колена (лицом к станку);
- из положения сидя на пятках подняться на пальцы (подъём должен «вывалиться»), перейти на «полу – пальцы», опустить пятки на пол. Всё сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъём, руки опираются около стоп;
- лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полу – пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

- «Лягушка» с наклоном вперёд;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперёд;
- Лёжа на спине, подъём ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперёд:

- спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперёд (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной;
- лёжа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперёд, сесть, вернуться в исходное положение.

4. Развитие гибкости назад:

- «Кошечка». Из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;
- «Корзиночка». В положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);
- «Мост». Стоя на коленях, в положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);
- из положения стоя опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- «Уголок» из положения лёжа;
- стойка на лопатках без поддержки под спину;
- лёжа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- упражнение в парах: лёжа на животе, подъём и опускание туловища. Партнёр придерживает за колени;
- лёжа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении).

7. Упражнения на развитие шага:

- лёжа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
- лёжа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперёд;

8. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперёд; в сторону; назад.

9. Прыжки:

- прыжки с продвижением в полуспагате с поочерёдной сменой ног;
- прыжок в «лягушку» со сменой ног;
- «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок;
- прыжок в шпагат.

4. Классический танец.

Теория: программой по предмету «Классический танец» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Эта дисциплина вводится в обучение после того, как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Но этот этап обучения может существовать самостоятельно, так как предполагает начало совершенно нового курса «Классический танец». Программа содержит максимум материалов для занятий в коллективе со спецификой, описанной выше. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Последовательность построения урока и чередование

упражнений в нём, не должны представлять из себя застывшую схему. Очень важен темп, правильность выстраивания урока и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

Основными задачами второго года обучения являются: постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

Практика: Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выворотной позиции.
2. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
3. Demi – plies I, II, III, V, IV позиции.
4. Battements tendus в сторону, вперёд, назад (сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):
 - а) по I позиции;
 - б) demi – plies по I позиции;
 - в) по V позиции;
 - г) demi – plies по V позиции;
 - д) passe par terre по I позиции.
5. Понятие направлений en dehors en dedans.
6. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
7. Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по $\frac{1}{4}$ круга.
8. Battements relevés lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад, как подготовка battements tendus jetés.
9. Положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади.
10. Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
11. Battements relevés lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

Экзерсис на середине:

1. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.
2. Поклон по I позиции.
3. I port de bras.
4. ALLEGRO.
5. Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.

5. Основные танцевальные движения.

Теория: качественное исполнение танцевальных движений в рамках законов музыки и танца – одна из основных характеристик исполнения танца. Танцевать музыкально – означает передать эмоциональное состояние музыки, раскрыть характер и настроение звучащей мелодии путём создания

образов и построения сюжета в соответствии с ритмической основой исполняемого танца. Качества музыкальности и ритма могут нарабатываться и прививаться с возрастом.

Сказать танцовщику, что он музыкален – это один из самых лестных комплиментов, которые ему можно сделать. Это значит, что он не только умеет слушать и чувствовать музыку, но и заставляет нас услышать её в своих движениях. А сами движения играют для музыки роль переводчика и делают её для нас зримой и доступной.

Практика:

«Весёлый каблучок». Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют весёлой, плясовой музыке и передают её ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

«Я настойчивая». Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В весёлой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу, и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперёд. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулаками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.

«Я весёлая». Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребёнок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить её рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.

«Топотушки-рассыпушки». Притопы двумя ногами поочерёдно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

«Я кокетливая». Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остаётся прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъём выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любуясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

«Я озорная». Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребёнок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остается

спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулаками или скрещены на груди.

«Я стремительная». Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребёнок выполняет движение правым плечом вперёд; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полётный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом направлении, а лишь затем по кругу.

«Я лёгкая». Шаг польки представляет собой сочетание лёгкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» – подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге. Полька – танец чешский. Название его произошло от слова пулка, что означает половинка. Характер исполнения танца соответствует названию: вместо четвёртого шага выполняется его половинка – подскок. Танцуя польку, девочки обычно красиво придерживают юбочку, а мальчики кладут руки на пояс кулаками.

«Пружинка». «Пружинка» – это движение, которое исполняется без остановок, включая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстрым. Но и незамедленном, без напряжения мышц. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.

«Я порхаю как мотылек». Поскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку весёлой польки и передают её беспечный, непринуждённый, лёгкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребёнок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени развития стопы ребёнка. Для её укрепления (а значит, и для совершенствования поскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.

«Прыгаю как мячик». Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально-двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

«Шагаю, как лошадка». Шаг с высоким подъёмом ноги в колене часто используется в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперёд так, что

бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).

«Скачу, как лошадка». Галоп прямой – движение, которое нравится детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образа лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок. Дети трёх лет при выполнении этого движения делают шаг вперёд одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т.д. Прыжка почти не делают. Дети 5 – 7 лет могут выполнять движение с лёгким прыжком; для этого ступающая нога поднимается выше и опускается на пол с притопом. Дети 8 – 12 – летние при галопе ногу поднимают ещё выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придаёт движению яркую выразительность.

6. Репетиционно-постановочная работа.

Практика: разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Пополнение репертуара новыми постановками на выбор педагога.

7. Выступления.

Практика: выступления на различных сценических площадках городского округа, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике.

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	3	0	3	Практическое занятие
2.	Классический танец	26	22	4	Практическое занятие
3.	Партерная гимнастика	40	34	6	Практическое занятие
4.	Народный танец	20	16	4	Практическое занятие

5.	Основные танцевальные движения	19	15	4	Практическое занятие
6.	Репетиционно-постановочная работа	22	18	4	Взаимоанализ работы
7.	Выступления	14	14	0	Протокол наблюдения
		144	119	25	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. Вводное занятие:

Теория: техника безопасности. Задачи третьего года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе.

2. Классический танец.

Теория: основными задачами этого года обучения являются: развитие силы ног путём введения полупальцев в экзерсисе у станка, развитие устойчивости, усвоение техники упражнений в более быстром темпе. В упражнениях у станка и на середине зала всё чаще используются позы, продолжается разучивание поз на середине зала. Начало некоторых упражнений переводится на затакт.

Практика:

2.1. Экзерсис у станка:

1. Battements tendus:

- в маленьких позах на $\frac{1}{4}$ и затакт;
- battements sotenus в сторону, вперёд, назад с подъёмом на п/п носком в пол на 1 т. 4/4.

2. Battements tendus jetes(на $\frac{1}{4}$ и затакт):

- balancoir;
- в маленьких позах.

3. Demi rond de jambe et demi rond de jambe на 45 градусов en dehors en dedans на всей стопе.

4. Battements fondus (сначала на 1 т. 4/4, позднее на 1 т. 2/4):

- на п/п;
- с pile – releve.

5. Battements frappes и doubles frappes – чередование на всей стопе и на п/п на 1 т. 2/4.

6. Rond de jambe en lier en dehors en dedans на п/п, на 1 т. 2/4.

7. Petits battements sur le cou – de – pied с акцентом вперёд и назад на $\frac{1}{4}$.

8. Temps relevés на всей стопе сначала лицом к палке, позднее за одну руку (1 т 4/4).

9. Pas coupe на всю стопу.

10. Pas tombe.

11. Battements releles lents на 90 градусов в больших позах: efface, attitude efface.

12. Battement developpe в больших позах.

13. Crand battements jetes (на затакт, на $\frac{1}{4}$):

а) в большой позе efface;

б) pointes.

14. I и III port de bras как заключение к различным упражнениям; позже, изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок в сторону, вперёд и назад; III port de bras с demi – plie на опорной ноге.

15. Releve на п/п в IV позиции.

16. Полуповороты на п/п en dehors en dedans на двух ногах.

2.2. Экзерсис на середине зала:

1. Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением поз.

2. Battements tendus в маленьких позах.

3. Battements tendus jetes в маленьких позах.

4. Rond de jambe par terre en dehors en dedans на demi – plie.

5. Battements fondus носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.

6. Battements frappes и double frappes носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.

7. Battements releles lents en face и в позах: crouse, efface, ecarte; attitude crouse и efface на 45 градусов.

8. Battements developpes en face вперёд и назад.

9. Crand battements jetes в больших позах.

10. Port de bras:

а) с наклоном корпуса;

б) с наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперёд и назад.

11. IV port de bras в V позиции.

12. I, II, III arabesques носком в пол.

13. Releve на п/п, работающая нога в положении sur le cou – de – pied или поднято в любом направлении на 45 градусов.

14. Temps lie par terre вперёд и назад.

15. Pas de bourre simple с переменой ног.

2.3. АПЕГРО.

1. Pas echappe по II позиции на середине лицом к станку.

2. Pas assemble лицом к станку.

3. Партерная гимнастика.

Теория: история хореографического искусства. Ансамбли народного танца. Народный танец в современной жизни. Современный танцевальный фольклор. Анализ народной хореографии. Государственный ансамбль народного танца под руководством И. Моисеева. Эволюция репертуара. Анализ программ. Ансамбль на современном этапе. Просмотр видеозаписей концертов ансамбля.

Практика:

1. Упражнения для стоп.
 2. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - а) на середине;
 - б) с одновременным подъёмом колена (лицом к станку).
 3. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъём должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
 4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъём, руки опираются около стоп.
 5. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), «перевести ногу» на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.
 6. Упражнения на выворотность.
 7. «Лягушка» с наклоном вперёд.
 8. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперёд.
 9. Лёжа на спине, подъём ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
 10. Упражнения на гибкость вперёд.
 11. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперёд (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
 12. Лёжа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперёд, сесть, вернуться в исходное положение.
 13. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
 14. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперёд. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
- Развитие гибкости назад:
- «Кошечка». Из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
 - «Корзиночка». В положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
 - «Мост». Стоя на коленях, в положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
 - Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.
- Силовые упражнения для мышц живота:
- «Уголок» из положения лёжа.

- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лёжа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- Силовые упражнения для мышц спины.
- Упражнение в парах: лёжа на животе, подъём и опускание туловища. Партнёр придерживает за колени.
- Лёжа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лёжа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лёжа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага:

- Лёжа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
 - Лёжа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
 - Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперёд.
 - Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
 - Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперёд и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать всё в обратном порядке.
 - Лёжа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращённой стопой. Захватить её правой рукой, левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперёд; в сторону; назад.

Прыжки:

- Прыжки с продвижением в полуспагате с поочерёдной сменой ног.
- Прыжок в «лягушку» со сменой ног.
- «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.

4. Народный танец.

Теория: народно-сценический танец. Движения усложняются по технике и темпу исполнения, изучаются новые виды упражнения. Вводятся больше разнообразных ритмических рисунков. Рекомендуются более танцевальные комбинации, направленные на развитие выразительности исполнения. Наиболее важным является точность передачи манеры исполнения и соответствия музыкального материала.

Практика:

4.1. Элементы итальянского танца:

- положение рук, владение тамбурином;
- бег тарантеллы: скрещивание ноги сзади; вынося ногу вперёд;
- прыжки в позах (attitude, arabesque);
- сосок (pas echappe);
- Pas de bask;
- танцевальная комбинация.

5. Основные Танцевальные движения.

Теория: качественное исполнение танцевальных движений в рамках законов музыки и танца, одна из основных характеристик исполнения танца. Танцевать музыкально означает передать эмоциональное состояние музыки, раскрыть характер и настроение звучащей мелодии путём создания образов и построения сюжета, в соответствии с ритмической основой исполняемого танца. Качества музыкальности и ритма могут нарабатываться и прививаться с возрастом.

Сказать танцовщику, что он музыкален – это один из самых лестных комплиментов, которые ему можно сделать. Это значит, что он не только умеет слушать и чувствовать музыку, но и заставляет нас услышать её в своих движениях. А сами движения играют для музыки роль переводчика и делают её для нас здимой и доступной.

Практика:

- «Матрёшка» - руки («полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперёд (на весу);
- «Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх;
- «Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх;
- «За спиной» - руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах:

- дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):
- «Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперёд» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая;
- «Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика;
- «Плетень» - руки соединены крест-накрест;
- «Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперёд – вверх, руки не напряжены;
- «Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подаёт ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берёт его за руки.
 - дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):
 - «Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулак. Свободные руки в любой из перечисленных позиций;

- «Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх». Кружиться вертушкой, соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться, как бы догоняя друг друга на месте;
- «Звёздочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх». Кружиться звёздочкой, соединив руки в позиции «Звёздочка», двигаться, как бы догоняя друг друга на месте;
- «Двойной поясок» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнёра за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу;
 - дети стоят лицом друг к другу:
- «Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди;
- «Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны – вверх.
 - движения рук:
- «Ветерок» - плавные перекрёстные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть;
- «Ленточки» - поочерёдные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой;
- «Крылья» - плавные маховые движения руками, разведёнными в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук - «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх;
- «Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперёд и затем чуть прогибаясь назад;
- «Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.
 - хлопки:
- «Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряжёнными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу;
- «Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа;
- «Тарелочки»: младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок (правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх);
- «Бубен» - левая ладонь опорная, как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный;
- «Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряжённых рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса;
- «Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары лёгкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях,

выпрямлены или подняты в сторону, вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого; - «Ловим комариков» - лёгкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

6. Репетиционно-постановочная работа.

Теория: данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла-идеи или воплощения определённого сюжета (любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу). Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности обучающихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно, от 1 до 3 танцевальных номеров в год.

Практика: разучивание танцевальных постановок.

7. Выступления.

Практика: выступления на различных сценических площадках городского округа, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	02.09.
8	Каникулы	-
9	Окончание занятий	30.05.

Планируемые результаты

Планируемые результаты к концу первого года обучения

Метапредметные результаты:

- через движение передавать характер, особенность танца того или иного народа;
- свободно и грамотно владеть программным материалом;
- иметь представление о двигательных функциях тела;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- знать основы музыкальной грамоты.

Личностные:

- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку;
- свободно выполнять маленькие прыжки, большие прыжки;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Предметные:

- научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.

Планируемые результаты к концу второго года обучения**Метапредметные результаты:**

- через движение передавать характер, особенность танца того или иного народа;
- свободно и грамотно владеть программным материалом;
- знать простые музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений;
- знать основные движения русского танца;

Личностные:

- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку;
- свободно выполнять маленькие прыжки, большие прыжки;
- иметь правильную осанку;
- Иметь представление о сценической культуре.

Предметные:

- научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- научиться передавать в движении характер и темп музыки;
- научиться перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
- научиться правильно выполнять основные упражнения классического танца;
- научиться самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

Планируемые результаты к концу третьего года обучения

Метапредметные результаты:

- через движение передавать характер, особенность танца;
- свободно и грамотно владеть программным материалом;
- осознанно и эмоционально воспринимать танец, раскрывать чувства и мысли, заложенные в нём;
- различать особенности исполнения танцев разных народов (русский, узбекский, цыганский, казачий, белорусский, украинский, элементы танцев народов Севера);

Личностные:

- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку;
- свободно выполнять маленькие прыжки, большие прыжки;
- выполнять движения классического танца, усложняя танцевальные комбинации;
- исполнять различные движения в соответствии с характером танца;
- реализовывать навыки пространственной ориентации: держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках;
- выполнять движения классического танца, усложняя танцевальные комбинации.

Предметные:

- научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобретать общую эстетическую и танцевальную культуру;
- сформировать выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, маты, коврики для йоги, аудио и видеоаппаратура;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек гимнастический купальник, для занятий, юбка, колготки, балетки, туфли);
- музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, кассеты, диски, флеш-носители);
- наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Информационное обеспечение:

- выставка «Наши успехи»;
- выставка «Наши занятия».

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, образование среднее профессиональное, высшее.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль знаний, умений, навыков, обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными видами контроля успеваемости по дополнительной общеобразовательной программе «Волшебный мир танца. Ритмика» являются:

1. Текущий контроль. Осуществляется в процессе каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала и формирование практических умений. Оценочным средством служит педагогическое наблюдение, контроль исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе «Волшебный мир танца. Логоритмика». Она направлена на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также физического развития.

2. Промежуточный аттестация. Проводится в конце первого года обучения, чтобы показать динамику развития ребенка. Форма аттестации проводится в виде открытого урока. Текущая аттестация проводится с целью контроля результаты и качества освоения программы, необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом дополнительного образования. В критериях текущего контроля учитываются:

- отношение обучающегося к занятиям, его старание, прилежность;
- инициативность и проявление самостоятельности на уроке;
- темпы продвижения.

3. Итоговая аттестация. Проводится после полного освоения программы, то есть после первого года обучения. Формой итогового контроля является открытый урок или итоговое занятие, где определяется уровень усвоения обучающимися полученных умений и навыков с учётом возрастных особенностей.

4. Педагогическая диагностика. Проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Цель диагностики – исследование состояния слухового восприятия у детей, чувство ритма и его подражание, умение ориентироваться в пространстве, а также провести диагностику общей и ручной моторики.

Протокол наблюдения №1

Теоретические знания

ФИО	Знание определения музыкальный шаг	Знание определения экерсис у станка	Знание определения «por de bras»	Знания определения позиции рук, ног	Итого

- высокий уровень – 3;
- средний уровень – 2;
- низкий уровень – 1.

Протокол наблюдения №2 Практические знания

Ф.И.О.	Чувство ритма (импровизация)	Поднимание ноги на 90°	Шаг по диагонали на полуальцах	Кувырок вперёд, назад	Прыжок в 1 позиции на месте	Растяжка	Умение держать равновесие	Итого

- высокий уровень – 3;
- средний уровень – 2;
- низкий уровень – 1.

Методические материалы

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и

изучаются движения танца. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

- элементы классического танца;
- элементы народного танца;
- танцевальная импровизация;
- постановочно-репетиционная работа.

Основным методом обучения хореографии детей младшего школьного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей младшего школьного возраста. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определённую цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Также широко используется словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Постановочно-репетиционная работа:

- репетиции;
- постановки;
- слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз);
- работа над образом: характер образа, специфика поз (рук, корпус, голова);
- разучивание движений танца.

Список литературы

Раздел: ритмика.

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца».
2. Заболотская М.А «Хореография».
3. Шершнев.В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4 – 7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

4. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.

5. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.

Раздел: классический танец.

6. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань, 2009. - 128 с.

7. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014. - 128 с.

8. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. - СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. - 192 с.

9. Базарова, Н.П. Классический танец: Учебное пособие / Н.П. Базарова. - СПб. Планета Музыки, 2009. - 192 с.

10. Лекции по предмету «Образцы классического танца» зав. кафедрой хореографии КГИИК, профессора Юлтыевой Н.Д. Казань, 1990.

11. Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб. пособие. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.

12. Лекции по предмету «Классический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Цветковой Н.В. Казань, 1988-93.

13. Штрас Албом избранных танцев. Облегченное переложение для фортепиано / Штрас, Иоган. - М.: Музгиз, 2016. - 134 с.

Раздел: народно-сценический танец.

14. Протопопова В.М. Народно-сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно-методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств. – Чебоксары. Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

15. Лекции по предмету «Народно-сценический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Сентяброва С.Д. Казань, 1988-93.

16. Методическая разработка к программе «Народно-сценический танец» для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (3 класс, 2 год обучения), М., 1985 г.

17. Видеометодпособия. Урок народно-сценического танца отделения хореографии КГИИК 3 курс, 1 семестр.

18. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка; Учеб. пособие для вузов. – М: ВЛАДОС, 2002.

19.Класс-концерт народно-сценического танца студии Игоря Моисеева.

Раздел: история хореографического искусства.

20. Лекции по предмету «История хореографического искусства» преподавателя хореографии КГИИК, Горшкова В.Н. Казань, 1989.

21. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.

22. Джеймс Ч. Добсон. Не бойтесь быть строгими. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.
23. Сухомлинский В.А. О воспитании. Издание второе. – М.: Издательство политической литературы, 1975.
- Раздел: гимнастика и акробатика.
24. «Гимнастика и акробатика в семье» В. П. Коркин Год издания: 1986 Издательство: Полымя Серия: за здоровьем и долголетием.
25. «Акробатика» - Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
26. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
27. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
28. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002г.
29. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
30. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
31. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
32. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279283

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен С 20.03.2025 по 20.03.2026