МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 28.03.2023 г.
Протокол № 3

Утверждена
Директор МБУ ДО г.Ульяновска
«ЦДТ №2»
_____ Л.Р. Полянская
Приказ № 81 от 28.03.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ» СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение **«Школьные годы»**

Возраст обучающихся: 6 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:
Васильевой Светланой Александровной,
педагог дополнительного образования

Полянская Лилия Рэисовна

Подписано цифровой подписью: Полянская Лилия Рэисовна
Дата: 2023.09.11 15:47:07 +04'00'

г. Ульяновск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы……..…3

1.1 Пояснительная записка……...……..….3

1.2 Цель и задачи программы……..…...8

1.3 Содержание программы……...…....9

1.4 Планируемые результаты…….…….….....13

2. Комплекс организационно-педагогических условий……..……..…….15

2.1 Календарный учебный график……...….15

2.2 Условия реализации программы…….……..…….….21

2.3 Формы аттестации……...…….21

2.4 Оценочные материалы……...……..21

2.5 Методические материалы……..…….23

2.6 Список литературы…….…… 32

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Школьные годы»** является **модифицированной,** по направленности – **художественной,** по уровню освоения - **стартовой**. Программа разработана для оказания образовательных услуг в МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2» обучающимся 6-9 лет. Рабочая программа. Примерной образовательной программы начального общего образования, созданной на основе программы «Ритмика» Беляевой и программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" (автор-составитель - Никифоров П.А.), а также рабочую программу по курсу внеурочной деятельности "Ритмика" для 1,3 класса ГОУ СОШ № 1297 г. Москвы. Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015

№ 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 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 образования и науки Российской Федерации

«О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 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 образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2».

- Локальные нормативные акты Учреждения.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

– гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

– общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

– обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;

– содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Программа «Школьные годы» рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Она посвящена процессу овладения детьми ритмичными движениями с музыкальным сопровождением.

Профориентация: программа ориентирована на ознакомление обучающихся с профессией хореографа.

Дополнительность: программа дополняет программу физической культуры дошкольного учреждения. Программа направлена на приобщение обучающихся к танцевально- музыкальной культуре и творчеству, развитие способностей.

Главный принцип, заложенный в дополнительную общеразвивающую программу **«Школьные годы»** – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого обучающегося.

Актуальность данной программы состоит в том, что она ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

Отличительные особенности программы

1. формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки;
2. развивает чувство ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
3. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
4. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
5. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
6. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

7. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Инновационность программы: В программе учитывается момент нравственного и эстетического воспитания учащихся в объединении, представлен профориентационный компонент: каждый раздел содержит цикл бесед о хореографическом искусстве. Автор учел тот факт, что танцевальное обучение нельзя сводить лишь к развитию только технических способностей детей. Не менее важно давать знания об истории развития хореографии, ее видах и жанрах, особенностях танцевального языка, художественного образа, великих танцорах, особенностях профессии, воспитывать художественный вкус детей, стимулировать их творческую фантазию, расширять художественные интересы.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Школьные годы»** рассчитана на 1 год обучения.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы, от 6 до 9 лет.

В 6-9 - летнем возрасте интерес ребенка направлен на сферу взаимоотношений между людьми. К этому периоду у ребенка накапливается большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы ребенка-дошкольника. Начинается формироваться образно-схематическое мышление, планирующая функция речи, происходит развитие целенаправленного запоминания. Основной способ познания – общение со сверстниками, самостоятельная деятельность и экспериментирование. Происходит дальнейшее углубление интереса к партнеру по игре, усложняется замысел в игровой деятельности. Происходит развитие волевых качеств, которые позволяют ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Объем программы

Общее количество учебных часов - 144 часа в год, необходимых для освоения программы.

Формы обучения и виды занятий

Обучение в объединении очное, занятия групповые. Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным, постоянным составом объединения.

На занятиях используются следующие **формы обучения**: показ, демонстрация, беседа, развивающие игры. показательных выступлений, анализ материала, отработка упражнений, репетиционная работа, выступления.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия - подготовка организма к предстоящей работе, умеренное разогревание организма. Основная часть занятия - развитие и совершенствование основных физических качеств, изучение и совершенствование движений танцев, отработка композиций. Заключительная часть занятия - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. Материал на занятиях дается по разделам:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Элементы классического танца.
3. Элементы народно-сценического танца.
4. Понятие танец. Виды детских танцев.
5. Беседы о хореографическом искусстве.

Ритмика, музыкальная грамота. Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнение этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма. В первую очередь внимание обращается на формирование таких навыков, как умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Срок освоения программы

Образовательный процесс рассчитан на 1 учебный год, и состоит из разделов, последовательно обеспечивающих приобретение обучающимися практических умений и навыков в танце на базе теоретических знаний.

Режим занятий

В хореографический ансамбль принимаются дети от 6 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения и соответствует уставу. Режим занятий зависит от года обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут-занятие, 15 минут-перерыв, 45 минут-занятие, 15 минут-перерыв).

Используемые методы подачи материала

Словесные– рассказ теории или беседа;

Практические– отработка конкретных ритмических и танцевальных упражнений;

Наглядные– использование наглядного материала, видеоматериалов, личного примера педагога;

Игровые– упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, поданные в игре;

Использование образов - упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, в основе которых – пластическое создание образа;

Наблюдение и анализ–наблюдение за хореографическими постановками других коллективов.

Программа может реализовываться с применением **дистанционных технологий**.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программа через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;

- Итоговая аттестация.

1.2 Цель и задачи программы

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

1) - выявление творческих способностей в области искусства танца;

2) - приобретение навыков хореографического движения;

3) - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Цели программы:

- Образовательная цель : приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

- Развивающая цель: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи программы:

-формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;

- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

- развитие мышления, творческого воображения и памяти;

- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

- развитие творческих способностей.

1.3. Содержание программы

Учебный план

(1 модуль -64 часа, 2 модуль-80 часов)

№пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	**44**	**10**	**34**	Входная диагностика, наблюдение, открытое занятие
1	Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика	8	2	6	
2	Элементы музыкальной грамоты.	8	2	6	
3	Строение музыкального произведения.	3	1	2	
4	Построение и перестроение .Основные движения, виды музыки.	14	4	10	
5	Ритмические рисунки в движении.	11	1	10	
2	**Элементы классического танца**	**30**	**7**	**23**	Наблюдение, открытое занятие
6	Специфика танцевального шага и бега.	6	1	5	
7	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	6	2	4	
8	Постановка корпуса на середине зала, возле станка.	6	2	4	
9	Формируем постановку корпуса на середине класса, ознакомление с позициями рук (первая подготовительная , 1 , 2, 3, 4) и ног (1, 2, 3, 4, 5, 6) Работа у станка : Demi plied,Grand plied Battements tendus, Battements tendus Jete , Grand Battements, Battements fondu.	12	2	10	
3	**Элементы народно-сценического танца**	**30**	**8**	**22**	Наблюдение, открытое занятие
10	Особенности движений разных народов.	6	2	4	
11	Изучаем основные движения хороводов (орнаментный и игровой) Изучаем основные движения в плясках, кадрили.	6	2	4	
12	Развитие стопы.	6	2	4	
13	Позиции рук и ног в русском танце:	12	2	10	

	Позиции рук (1, 2, 3, на талии). Позиции ног (1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). Шаги танцевальные, с носка. Припадание (на месте, в сторону). Гармошка, ковырялочка. Раскрывание рук вперед – в сторону – вверх. Движения плеч и корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед. Реверанс и поклон.Прыжки на двух ногах по 4 позиции.				
4	**Понятие танец. Виды детских танцев.**	**34**	**10**	**24**	Наблюдение, открытое занятие, классконцерт, промежуточная годовая диагностика
14	Детский вальс.	10	4	6	
15	Постановка танца «Полька»	10	4	6	
16	Танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шаге польки.	14	2	12	
5	**Беседы о хореографическом искусстве**	**6**	**6**	**-**	Опрос, викторина
Всего		144	41	103	

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному. Разминка 5- 10 мин. , проверка правильности осанки.

2. Элементы музыкальной грамоты. Понятие о звуке. Характер музыки, динамические оттенки, темп. Уметь распознавать ритм (тише, громче, медленно, быстро)Разминка 5 – 10 мин, музыкальная игра «Выбери свой ритм».

3. Строение музыкального произведения. Вступление, части, музыкальная фраза. Знакомство со строением музыкального произведения на примерах. Ритмические упражнения, отработка умения менять движения в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

4. Построение и перестроение. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Разминка. Уметь ходить и бегать держа дистанцию, не сужая круг и не сходя с его

линий. Основные движения, виды музыки. Маршевая и танцевальная музыка. Виды ходьбы: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах, пружинистый шаг. Виды бега: легкий бег-шаг, танцевальный или пружинистый бег, высокий бег, стремительный бег. Подскоки: легкие подскоки, подскоки с высоко поднятым коленом. Галоп: прямой, боковой. Прыжки: на двух ногах, с поочередным выбрасыванием ног. Полька: основной шаг польки. Построения и перестроения: колонна, колонна парами, круг, по линиям, тройками, четверками, идти по диагонали. Ритмические упражнения для закрепления теоретических понятий.

5. Ритмические рисунки в движении. Формировать выносливость. Уметь свободно двигаться по залу не мешая друг другу.

2 раздел. Элементы классического танца

6. Специфика танцевального шага и бега. Танцевальный шаг. Танцевальный бег. Отработка шага и бега на практике.

7. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Осанка, опора, выворотность, эластичность, крепость сустава Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности, крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Постановка корпуса на середине зала, возле станка. Рабочая и опорная нога, повороты и наклоны головы, понятия dehors и en dehans, aplomb, preparation. Постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа. Развитие элементарных навыков в координации движений. Движения у «станка» и на середине зала. Формируем постановку корпуса Ознакомление с позициями рук и ног. Работа у станка : Demi plied,Grand plied Battements tendus, Battements tendus Jete , Grand Battements, Battements fondu. Умение различать простые направления в танце ,знание названий позиций рук и ног ,понимать названия упражнений, и их выполнение.

3 раздел. Элементы народно-сценического танца.

10. Особенности народных движений. Особенности танцевальных движений разных народов. Проучивание движений народных танцев.

11. Характерные положения рук в разных видах танцев. Сольный танец, групповой танец, хоровод. Позиции рук. Отработка положения рук в сольном, групповом танцах, в хороводах. Рисунки в хороводах.

12. Развитие стопы. Подвижность стопы. Упражнения на развитие стопы.

13. Позиции рук и ног в русском танце. Позиции рук (1, 2, 3, на талии). Позиции ног (1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). Шаги танцевальные, с носка. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка. Раскрывание рук вперед – в сторону – вверх. Движения

плеч и корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед. Реверанс и поклон. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. Шаг польки (в народной манере). П: Отработка позиции рук и ног. Шаги танцевальные, с носка: простой – вперед, назад; переменный – вперед, назад. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону и тройной притоп. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке. Мячики. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на поясе, в характере русского танца; в сторону – вверх в характере украинского и венгерского танца. Движения плеч и корпуса, подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца). Вытягивание ноги, с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

4 раздел. Понятие танец .Виды детских танцев.

14. Детский вальс. Формируем умение чувствовать ритм. Знаем основной ход в вальсе. Размер ритма ¾.

15. Постановка танца «Полька». Изучаем движения под музыку. Умение запоминать движения, свободно ориентироваться в зале. Размер ритма 2/4.

5 раздел. Беседы о хореографическом искусстве

Народный, бальный и классический танец. Специфика, отличия. Танцы в культурах народов мира. Социальная и эстетическая роль танца. Танцевальные и балетные школы. Сценический костюм. Известные танцоры и хореографы.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном физическом совершенстве.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий, контрольных срезов, творческих отчётов. При этом обращается внимание не только на параметры для определения качества обучения, но и на: сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Число, месяц	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1			Учебно-комбинированное	2	Инструктаж по ТБ.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
2			Учебно-комбинированное	2	Введение	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
3			Учебно-комбинированное	2	Что такое ритмика	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
4			Учебно-комбинированное	2	Что такое ритмика	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
5			Учебно-комбинированное	2	Элементы музыкальной грамоты.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
6			Учебно-комбинированное	2	Элементы музыкальной грамоты.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
7			Учебно-комбинированное	2	Элементы музыкальной грамоты.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
8			Учебно-комбинированное	2	Элементы музыкальной грамоты.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
9			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального произведения.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие

10			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального произведения. Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
11			Учебно-комбинированное	2	Построения и перестроения. Основные движения, виды музыки. Виды ходьбы.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
12			Учебно-комбинированное	2	Виды бега.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
13			Учебно-комбинированное	2	Подскоки.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
14			Контрольно-итоговое	2	Галоп.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
15			Учебно-комбинированное	2	Прыжки.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
16			Учебно-комбинированное	2	Полька.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
17			Учебно-комбинированное	2	Построения и перестроения.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
18			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
19			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
20			Контрольно-итоговое	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
21			Учебно-	2	Ритмика,	Хореог.зал.	Наблюдение

			комбинированное		элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.		, открытое занятие
22			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
23			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные игры. Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
24			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
25			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
26			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
27			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
28			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
29			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
30			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
31			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала, возле станка.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
32			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала,возле станка.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие

33			Учебно-комбинированное	2	Формируем постановку корпуса на середине класса. Позиции рук и ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
34			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Позиции рук и ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
2 модуль							
35			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Preparation. Demi-plies.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
36			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Battements tendus.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
37			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Releves на полупальцы.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
38			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Demi rond de jambe parterr.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
39			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
40			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
41			Учебно-комбинированное	2	Особенности движений разных народов.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
42			Учебно-комбинированное	2	Особенности движений разных народов.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие

43			Учебно-комбинированное	2	Изучаем основные движения хороводов (орнаментный и игровой)	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
44			Учебно-комбинированное	2	Изучаем основные движения хороводов (орнаментный и игровой)	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
45			Учебно-комбинированное	2	Изучаем основные движения хороводов (орнаментный и игровой)	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
46			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы. В народном танце.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
47			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы. В народном танце.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
48			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы. В народном танце.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
49			Учебно-комбинированное	2	Позиции рук и ног в русском народном танце.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
50			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные шаги. Вытягивание ноги.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
51			Учебно-комбинированное	2	Припадание.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
52			Учебно-комбинированное	2	Раскрывание рук в народном танце.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
53			Учебно-комбинированное	2	Прыжки, шаг польки.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
54			Учебно-	2	Движение	Хореог.зал.	Наблюдение

			комбинированное		корпуса, поклон.		, открытое занятие
55			Учебно-комбинированное	2	Детский вальс.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
56			Учебно-комбинированное	2	Детский вальс. Репетиционно-постановочная работа.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
57			Учебно-комбинированное	2	Детский вальс. Репетиционно-постановочная работа.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
58			Учебно-комбинированное	2	Детский вальс. Репетиционно-постановочная работа.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
59			Учебно-комбинированное	2	Детский вальс. Репетиционно-постановочная работа.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
60			Учебно-комбинированное	2	Танцы: «Полька»	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
61			Учебно-комбинированное	2	«Полька. Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
62			Учебно-комбинированное	2	Репетиционно-постановочная работа.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
63			Учебно-комбинированное	2	Танец «Полька». Беседы о хореографическом искусстве.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
64			Учебно-комбинированное	2	КПТ (композиция постановки	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие

					танца)		
65			Учебно-комбинированное	2	КПТ (композиция постановки танца)	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
66			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
67			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
68			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
69			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
70			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
71			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. КПТ	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
72			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Итоговое мероприятие.	Хореог.зал.	Наблюдение, открытое занятие
			Всего	144			

2.2. Условия реализации программы:

- наличие хореографического зала (класса), оснащенного станками и зеркалами;
- наличие инструмента - фортепиано;
- наличие аудиоцентра;
- наличие музыкального материала: нотного и аудиозаписей.

2.3. Формы аттестации обучающихся:

- открытые занятия для родителей;
- выступления в концертах;
- итоговая диагностика обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

В целях анализа эффективности разработанной программы в объединении применяется **трехступенчатый контроль** усвоения материала и навыков обучающихся.

1 ступень – текущий контроль – осуществляется на каждом занятии в виде фронтальных опросов, подведения итогов занятия.

Следующая ступень – текущий контроль – проводится по завершению первого полугодия в форме открытого занятия для родителей.

В конце года осуществляется итоговый контроль – проводится также в форме открытого занятия.

Диагностика обучаемости – это знания, умения и навыки, которые получают дети в течение учебного года. Бывает: входная (сентябрь- октябрь) и итоговая (апрель-май).

Диагностика проводится по **следующим показателям:**

1. Чувство ритма – умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную долю, ритмическую пульсацию.

2. Двигательная и музыкальная память – умение запоминать и самостоятельно передавать в движении танцевальные элементы, показанные педагогом, умение запоминать последовательность движений танца под музыку, выполнять определенные танцевальные элементы соответственно выбранному музыкальному фрагменту, умение точно воспроизводить движение по показу педагога.

3. Гибкость и пластичность – одно из важнейших физических качеств, которое определяет возможность выполнять движение с большой амплитудой и предполагает хорошую подвижность во всех суставах и эластичность мышц.

4. Артистичность – умение выразить в танце художественный образ и передавать настроение в танце.

Каждый показатель оценивается по 3-х балльной системе: высокий уровень-3 балла, средний уровень-2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Все показатели суммируются и определяется общий уровень диагностики обучающегося: 11-12 баллов – высокий уровень, 7-10 баллов – средний, 4-6 баллов – низкий.

Результаты диагностики

Критерии Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Чувство ритма	Ребенок двигается ритмично; начинает и заканчивает движение	Ребенок слышит ритм; начинает движение после вступление,	Ребенок не слышит ритма, не умеет начинать и

	ровно; быстро подстраивается под изменение темпа; может четко повторить за педагогом несложный ритмический рисунок	останавливается с окончанием музыки; различает темп – может двигаться быстро и медленно; повторяет ритмический рисунок за педагогом с некоторыми неточностями	заканчивать движение с музыкой; не согласовывает свои действия с темпом; не может повторить ритмический рисунок простукиванием.
2.Двигательная и музыкальная память	Ребенок легко запоминает и самостоятельно показывает танцевальные движения; быстро запоминает последовательность движений танца под музыку; двигается соответственно выбранному музыкальному фрагменту; умеет точно воспроизводить движение по показу педагога.	Ребенок запоминает и самостоятельно передает в движении танцевальные элементы не всегда точно; медленнее запоминает последовательность движения танца под музыку; движения не всегда соответствуют выбранному музыкальному фрагменту; умеет воспроизводить движения по показу педагога с некоторыми неточностями.	Ребенок плохо запоминает показанные педагогом движения, не может самостоятельно их повторить; не помнит последовательности движений танца под музыку; не может продемонстрировать элементы, соответствующие выбранному музыкальному фрагменту; не правильно воспроизводить движения по показу педагога.
3.Гибкость и пластичность	Ребенок имеет хорошую подвижность во всех суставах, эластичные мышцы; выполняет физические упражнения с большой амплитудой; наклоны и прогибы корпуса даются легко	Ребенок имеет достаточную подвижность в суставах и эластичные мышцы; стремится выполнять физические упражнения с увеличением амплитуды; с удовольствием выполняет наклоны и прогибы корпуса.	Ребенок имеет недостаточную подвижность суставов и недостаточную эластичность мышц; амплитуда движений не увеличивается; испытывает дискомфорт при наклонах и прогибах корпуса.
4.Артистичность	Ребенок отзывчив на музыку; любит выполнять творческие задания; эмоционально и выразительно передает художественный образ в танце, движении.	Ребенок живо реагирует на музыку; с интересом выполняет творческие задания; умеет передавать в танце свои эмоции.	Ребенок вяло реагирует на музыку; равнодушно относится к творческим заданиям; не умеет передавать в движении под музыку свои эмоции.

2.5.Методические материалы

Список используемых терминов

№п/п	Основные термины (французский язык)	Русская транскрипция	Основные понятия
1	Aplomb	апломб	устойчивость
2	Preparation	препрасьон	подготовка
3	Demiplie	деми плие	неполное, маленькое приседание
4	Grand plie	гранд плие	глубокое, большое приседании
5	Battementtendu	батман тандю	вытянутый носок
6	Releve	релеве	подъем
7	Port de bra	пор де бра	упражнения для корпуса и рук
8	Battementtendugete	батман тандю жете	бросок
9	Tempssote	соте	маленький прыжок
10	Allegro	аллегро	прыжки
11	Streych(англ.)	стрейч	растяжка
12	Exercice	экзерсис	упражнения

Основной комплекс дыхательной гимнастики

Правила

1.Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох –резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

2.Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох –очень активный через нос, выдох –через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

3.Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

4.В дыхательной гимнастике движения –вдохи выполняются в ритме строевого шага.

5.Счет выполняется мысленно, и только на 8.

6.Упражнения разрешено выполнять в любом положении –стоя, лежа, сидя.

Упражнения:

1. «Ладошки» И.п. (исходное положение) –стоя:Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед –«поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом рукиопустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. «Погончики» И.п. –стоя, рукисжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, рукивыпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. «Насос» («Накачивание шины») И.п. –стоя, ногинемного уже, чем ширина плеч, рукивнизу (о.с. –основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох.Можно представить, что Вы как

85будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.Ограничения:Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках –не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широконе открывать. Данное упражнение достаточнорезультативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. «Кошка» (полуприсед с поворотом) И.п. –о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Рукислева и справа выполняются хватательные движения. Спинапрямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи» И.п. –стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р –8 вдох -движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.Ограничения:Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий.Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. «Большой маятник» И.п. –стоя, ногиуже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу –вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад –руками обнять плечи. Тоже –вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.Ограничения: Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. «Повороты головы» И.п. –стоя, ногиуже плеч. Поворот головы вправо –короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шеяне напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. «Ушки» И.п. –стоя, ногиуже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухок правому плечу –вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» (вниз и вверх) И.п. –стоя, ногиуже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) –короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок)—вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз. Ограничения:Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно –грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох –шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

10. «Перекаты»1) И.п. –стоя, левую ногу вперед, правая –назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога –прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).Важно помнить: 1 –приседания делается вместе со вдохом; 2 –центр тяжести переноситьна ногу, на которойвыполняется приседание; 3 –после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу. В норме: 12 раз.2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ногиместами. Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. «Шаги» 1) «Передний шаг».И.п. –стоя, ногиуже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота(от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз –8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбофлебитах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!2)«Задний шаг».И.п. —то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение –выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя, в норме 4 раза.

Упражнения партерной гимнастики

Упражнений партерной гимнастики великое множество. Представленные упражнения в программе представляются особенно эффективными, для детей первого года обучения. Все они направлены на развитие профессиональных физических данных. Рекомендуется делать от 4 до 8 повторов. Эти упражнения болезненны и могу вызвать неприязнь у ребенка к занятиям, поэтому на первом году обучения следует вводить их аккуратно ,постепенно по мере усвоения и с первых занятий. Необходимо проявить настойчивость в правильности исполнения, т.к . упражнения партерной гимнастики очень эффективны. Игровой момент также присутствует. Упражнения выполняются на полу, поэтому рекомендуются специальные коврики (путешествие на коврах самолетах) или без

них, если покрытие позволяет.

Упражнения для развития стопы:

1.Исходное положение: сидя на полу ноги вместе, руки вытянуты в сторону на раз-два-три-четыре носки вытянуть, на следующую четверку сильно сократить стопу, хлопая в ладоши.

Образ – носки спят (вытянуты) , носки проснулись, мы их разбудили, хлопая в ладоши(носки на себя).

2.Носки поочередно то вытягиваются, то сокращаются.

Образ – носки гулять пошли.

3.Стопы на себя, положить запястья на пальцы ног и отрывать пятки от пола, не поднимая ног, при этом спина прямая, шея вытянута. Помимо стоп в этом упражнении также растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

Образ- держим носки, чтобы не убежали.

Упражнения для развития выворотности ног.

- «бабочка».

Исходное положение сидя на полу ноги сложены по-турецки, колени в стороны, стопы соединены, руки держатся за стопы. Исполняются быстрые движения коленями вверх и вниз, как будто бабочка машет крыльями. Следить при этом за осанкой (прямая спина и вытянутая шея)

- «книжечка»

Книжечка закрыта, книжечка открыта.

Исходное положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. Книжечка открыта, при этом можно отвлекать и спрашивать детей про их любимые книжки. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. Книжечка закрыта.

- «закладочка»

Ноги остались в положении «книжечка» а весь корпус с вытянутыми руками подается вперед, как бы закладывая страничку книжки, тем самым еще больше способствуя развитию выворотности в тазобедренном суставе.

- «лягушка»

Исходное положение аналогичное упражнению «книжечка», но только лежать надо на

животе. Руки согнуты в локтях поясница на полу, голова и плечи стремятся назад. Колени, пятки и ягодицы также на полу.

Образ: ноги под водой, ягодицы под водой, только голова выглядывает из воды, лягушка ищет комаров.

- «Русалочка» Исходное положение на животе, ноги вытянуты, пятки вместе, носки врозь, как хвост русалки, положение спины и рук также как на упражнении «лягушка».

Упражнения для развития гибкости и силы спины.

-«русалочка выглядывает из воды» исходное положение аналогичное упражнению «русалочка», руки в стороне и на полу, поднять верхнюю часть корпуса как можно выше, задержаться на верху, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях, плечи на полу. Выпрямить руки прогнув спину посмотреть сначала в потолок, вернуться в исходное положение, за вторым разом еще больше прогнуться, посмотреть назад на стену, вернуться, за третьим разом увидеть пол сзади, на четвертый раз ноги сложить к голове получилась «рыбка».

- «лодочка». Исходное положение лежа на животе, упор на прямые руки, опуская грудь вперед руки выягиваются, прямые ноги поднимаются наверх, потом ноги опускаются, руки и спина поднимаются. Стараться как можно выше поднимать поочередно руки и ноги, которые максимально вытянуты.

Образ: Лодочка качается на волнах.

- «кошечка, собачка» после активной работы на мышц спины, рекомендуется их расслабить и растянуть. Исходная позиция, стоя на четвереньках. Спина выгнута наверх, кошка злится, спина прогнута вниз – собачка.

Упражнения для развития высокого танцевального шага.

- «10 лунатиков» Исходное положение- сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы на себя, руки на полу, за спиной. На слова «10 лунатиков сидели на луне, 10 лунатиков свалились во сне. Как? Вот так!» поочередно то сокращать, то вытягивать стопы, на слова «Вот так! Вот так!» опускать руки и спину вперед на пол, стараться коснуться плечами пола. Все повторить. Далее в словах 9 лунатиков, 8,7 и т.д.

- «Линеечка» ноги раскрываются в поперечный шпагат , представляя собой одну линию линейку. Можно что-то измерить например коврик или стену класса.

- Перетягивание друг друга. Исходное положение сидя в паре лицом друг к другу,

ноги широко раскрыты в сторону, упираются в стопы партнера, держась за вытянутые руки тянуть к себе поочередно друг друга.

- продольные шпагаты следует выучивать постепенно, сначала проучив правильные положения колен и стоп в полушпагатах.

Классический экзерсис

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

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А.Я. Вагановой «Основы классического танца».

Позиции ног

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую

ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь.

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

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

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180^0 необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение и устойчивость.

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

Работающая нога – нога, которая находится в движении.

Вытягивание пальцев ноги (носка) – это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.

Постановка тела во II и III позициях у станка через вытягивание ног (носка стопы) в сторону. Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке.

Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

Полупальцы. Положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты и тяжесть корпуса находится на передней части ступни.

2.6. Список литературы

1. Учебно – методическая литература Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
10. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.