

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритм танца»**

Автор: Кузьмина Т.В. . -  
Педагог дополнительного образования

ПРИНЯТО:  
Методическим советом № 1  
от 13.09.2022г.

УТВЕРЖДЕНО: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ ДО БР ЦДО  
Маслова Л.В.  
(Приказ № 74-од от 14.09.2022г. )

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа обеспечивает создание условий для социального, культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.

Искусство хореографии обладает огромными возможностями для духовного и физического развития личности. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка и имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории, ибо каждый народ имеет свои танцы, в которых отражены его душа, его история, обычаи и характер.

Хореография не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, воображение. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Программа способствует развитию психофизиологического аппарата ребенка, приобретению хореографических, пластических, актерских навыков. Обеспечивает создание условий для социального, культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.

Занятия построены с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и направлены на поддержку интересов и развитие умений и навыков. Образовательный учебный процесс рассчитан на обучение детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста

**Данная программа состоит из разделов:**

- введение в программу;
- азбука музыкального движения, пластика, общефизическая подготовка;
- основы хореографии;
- классический, народный, современный танец.

**Актуальность программы**

В наше время искусство хореографии по-прежнему актуально. Возросшие физические и психологические нагрузки требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки воспитанников. Хореография – средство эстетического воспитания, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Музыка и танец дают возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Движение является одним из основных факторов развития мышления, чувств и воображения ребенка. Занятия хореографией способствуют формированию здорового образа жизни, развитию ритмики, слуха, содействуют общему физическому развитию детей и дальнейшей профориентации.

**Актуальность** программы заключается в том, что традиционные танцевальные жанры: народный танец, историко-бытовой, классический преподносятся в современном стиле, учитывая тенденции хореографии.

**Новизна образовательной программы** в том, что, осваивая базовые танцевальные навыки, воспитанники не только приобщаются к хореографическому искусству, но и развитию в себе художественного вкуса и любви к прекрасному. Формируют потребность к культуре движений, оптимальному физическому развитию, здоровому образу жизни, расширяют знания о различных видах и направлениях танцевального искусства.

Знания, полученные при изучении программного материала, создают условия для развития личности ребенка, его творческих способностей, формируют навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля, самопознания, оптимизма.

**Образовательный процесс** построен как последовательный переход воспитанника с одной образовательной ступени на другую, каждая из которых представляет собой определенный уровень образования, отличающихся особенностью задач, содержанием, применяемых педагогических технологий.

#### ***Первый год обучения – 1 ступень «Импровизация и фантазия»***

На этом этапе воспитанник получает первоначальные знания, умения, и навыки в области хореографии, у него формируется представление о методике и технике выполнения упражнений, формируется понимание необходимости здорового образа жизни. Начинается работа над созданием танцевального образа, через ролевые игры, танцы – импровизации, танцевальные этюды.

#### ***Второй год обучения – 2 ступень «Творчество и успех»***

На этом этапе происходит закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, продолжается совершенствование умений и навыков в выполнении упражнений и движений. Добавляются новые разделы программы, начинается изучение стилей и направлений современной хореографии.

#### ***Третий год обучения – 3 ступень «Мастерство и вдохновение»***

Воспитанники учатся не только слушать музыку и двигаться под музыку, но и самостоятельно работать с музыкальным материалом, создавая танцевальную мини – композицию. Для совершенствования мастерства введены занятия по сценической практике, которые дают возможность в совершенстве научиться владеть своим телом, достигать выразительности в хореографических композициях. Воображение и эмоциональность помогает каждому найти пластический образ и воплотить его в танце.

**Педагогическая целесообразность** в системе танцевальных занятий способствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный учащийся, который способен ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности, развивать самостоятельность, самоконтроль, ловкость, подвижность.

**Цель:** создание условий для выявления творческих способностей воспитанников и развитие их активности через осознанное отношение к музыке, к эмоционально-динамическому осмысливанию движений в танце.

**Задачи:**

- научить воспитанника простейшим элементам танца различных стилей: классического, историко-бытового, народного и современного.
- развить образное мышление и фантазию, умение передать образ в танцевальном движении;
- воспитать гармонично-развитую личность посредством хореографического искусства.

Учебные занятия направлены на развитие танцевальных и музыкальных способностей детей. Занятия состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о танцевальных стилях, экскурс в историю хореографии. Практическая часть работы направлена на получение практических танцевальных навыков и умений, развитие образного мышления и фантазии, умение передать музыку и образ в танцевальном движении.

На основе базисного плана, который является прерогативой образовательного учреждения, часы вариативной части используются на получение дополнительного объема знаний на занятиях: ансамбля, сценической практики, творческих занятиях. Количество учебных часов составляет 144 ч.-первый год обучения, 216 ч.-второй год и третий год обучения.

**Методическое обеспечение программы.**

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

- словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений, движений;
- словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнения;
- наглядность - в выполнении упражнений, движений, ориентация на образ, копирование предложенного образа;
- диалог – между педагогом и обучающимся, между воспитанниками;
- практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений, движений, комбинаций.

В процессе обучения применяются такие формы занятий: практические, игровые, соревнования, конкурсы, занятия – фантазия.

При реализации программы используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии.

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

Разделы программ	Теория	Практика	Общее кол-во
------------------	--------	----------	--------------

			<b>часов</b>
<b>1. Введение в программу</b> Вводное занятие	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2ч.</b>
<b>2.Азбука музыкального движения, пластика, общефизическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>45ч.</b>
▪ музыкальный размер, темп, ритм, такт, затакт	2	2	4
▪ правила перестроения, марш	1	2	3
▪ постановка корпуса, головы, рук, стоп	1	3	4
▪ пространственные движения «линия танца»	-	1	1
▪ элементы аэробики	2	5	7
▪ бег, прыжки	-	5	5
▪ партерная гимнастика	2	10	12
▪ акробатика	1	4	5
▪ пластические этюды	-	2	2
▪ массовые музыкально-танцевальные игры	-	2	2
<b>3.Основы хореографии</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>52ч.</b>
Элементы классического танца:	-	1	
▪ танцевальная терминология	2	-	2
▪ историческая справка	1	-	1
▪ классический экзерсис	1	15	20
▪ повороты на месте, по диагонали и прыжки		4	4
Элементы историко – бытового танца:			
▪ историческая справка	1	-	1
▪ поклон, па польки, па галопа основные шаги менуэта, полонеза	1	2	4
Элементы народного танца:			
▪ характерные особенности русского танца.	1	5	2
▪ прослушивание музыкального материала;	2	-	2
▪ разучивание основных движений русского танца.	1	15	16
<b>4.Особенности современной хореографии</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>25ч.</b>
▪ методика выполнения движений;	2	-	2
▪ упражнения на разогрев мышц;	1	4	5

▪ разучивание танцевальных комбинаций	-	8	8
Элементы бального танца: ▪ классификация бальных танцев	1	1	2
▪ основные шаги, работа корпуса, рук «медленный вальс», «джайв»	1	7	8
<b>5.Постановочно- репетиционная работа</b>			<b>88ч.</b>
<b>6.Организационно-массовая работа</b> Конкурсы, концерты	-	4	<b>4ч.</b>
<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>216ч.</b>

### **Программа 1-года обучения (144 часа)**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, где изучаются следующие дисциплины:

## **1. Вводное занятие 2 ч.**

**Теория:** « Знакомство с понятием «хореография и экскурс в историю зарождения танца».

- введение в программу, постановка целей и задач.
- Беседа по технике безопасности на занятиях
- 

## **Приложение № 1**

## **2. Азбука музыкального движения, пластика, общефизическая подготовка -45ч.**

**Теория:** Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4. Правило и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов. Изучение упражнений на развитие гибкости и растяжки.

Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт. Особенности музыки – марши, вальсы медленные и быстрые. Общая и специальная физическая подготовка.

**Практика:** Музыкально – пространственные упражнения: шаг в темпе и музыки – на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, продвижение по кругу, звездочка, конверт. Танцевальные шаги. Танцевальный бег. Подскоки. Боковой галоп. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды:

- изучение комплекса упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости;
- приобретение выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации;
- элементы аэробики (колесо, переворот);
- Упражнения на исправление осанки;
- основные элементы «мостик», «коробочка», «березка»;
- наклоны вперед в положении сидя, ноги сильно разведены в стороны;
- ряд упражнений для выполнения продольного и поперечного шпагата («лягушка», складочка, «кукла»).

Пластика рук:

- упражнения («волна», «пушинка», «кошка»)

## **3. Основы хореографии (классический, историко-бытовой, народный танец)- 48ч.**

**Теория.** Что такое классический танец. Экзерсис – система упражнений в классическом танце. Знакомство с историей и традициями мировой хореографии. Русский танец – характерные особенности русского танца.

**Практика.** Постановка корпуса, позиции ног: 1,2,3,5.Позиции рук: подготовительная,1,2,3.Demi plie из 1 и 6 позиции лицом к станку, позднее на середине зала. Battement tendu из 6 и 1 позиции лицом к станку, позднее на середине зала.

Танцевально-тренировочные упражнения: постановка корпуса, головы. Упражнения для контроля и формирования осанки, упражнения для шеи, для рук, для плечевого пояса, для туловища, для ног. Бег. Прыжки.

Перечень танцевально-тренировочных упражнений:

- разучивание основного шага мазурки, полонеза, менуэта.
- прослушивание музыкального материала.
- разучивание основных движений русского танца;
- переменный ход, шаг с точкой, шаг с выносом ноги вперед;
- дроби: простая дробь, дробь с подниманием колена,
- пропадание, моталочка, ковырялочка, гармошечка.

#### **4. Особенности современной хореографии - 25ч.**

**Теория.** Особенности современной хореографии. Методика выполнения упражнений на разогрев мышц тела. Общие сведения о балльных танцах.

**Практика.** Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов; упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшение гибкости позвоночника; упражнения на улучшения гибкости коленного сустава. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава; эластичности мышц голени и стопы; упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; упражнения на исправление осанки. Упражнения по выбору педагога:

- разучивание танцевальных комбинаций в стиле «диско»;
- элементы рок-н-ролла;
- медленный вальс (основной ход);
- джайв (основной ход).

#### **5. Постановочная и репетиционная работа-20ч.**

#### **6..Организационно-массовая работа-4ч.:**

- постановка концертных номеров;
- отработка техники исполнения танцев;
- работа над сценическим образом



**К концу первого учебного года воспитанники должны:**

- приобрести координацию слуховых и двигательных навыков
- знать, что такое такт и затакт, сильная доля, уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4
- развить чувство ритма и музыкальный слух, пластику тела и рук
- знать классический экзерсис, необходимый воспитанникам первого года обучения и уметь методически правильно его выполнять
- приобрести хорошую растяжку, благодаря партерной гимнастике, растяжке у станка, выполнять акробатические элементы (колесо, переворот)
- усвоить базовый разминочный комплекс
- уметь двигаться в характере и темпе музыки
- иметь представление о культуре поведения на сцене, сценическом костюме и макияже
- расширить свой кругозор о хореографии, посещая концерты различных хореографических коллективов города.

**Учебно - тематический план  
2-го года обучения**

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.Введение в программу</b> <b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2ч.</b>
<b>2.Основы ритмо-пластики и музыкально - танцевальная импровизация</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>28ч.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ повтор изученного в первый год обучения: постановка корпуса головы, стоп, рук, ритмотреаж</li> </ul>	1	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разучивание нового комплекса упражнений</li> </ul>	2	4	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ музыкальный размер, сильная и слабая доля</li> </ul>	1	-	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ОФП</li> </ul>	-	6	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ партерная гимнастика</li> </ul>	-	4	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастика, акробатика</li> </ul>	-	4	4
Музыкально – танцевальная импровизация;	1	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ понятие «жест», «поза»;</li> </ul>	1	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ понятия «художественный образ»,</li> </ul>	1	-	1
	-		
	-		

<b>3. Основы хореографии</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70ч.</b>
<b>Классический танец</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
▪ классический экзерсис у станка	-	8	8
▪ классический экзерсис на середине	1	7	8
▪ классические этюды	-	4	4
<b>Историко– бытовой и балльный танец</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
▪ историческая справка	1	-	1
▪ элементы танцев и мини-композиции		5	5
<b>Народный танец</b>	-	<b>44</b>	<b>44</b>
▪ продолжение изучения русского танца :вращения	-	10	10
▪ двойная веревочка, дробный шаг, шаг с каблучка	-	10	10
▪ составление танцевальных комбинаций.	-	24	24
<b>4.Современный танец</b>		<b>14</b>	<b>14ч.</b>
▪ разминка		4	4
▪ партерный станок		4	4
▪ составление танцевальных комбинаций		6	6

<b>5.Постановочно-репетиционная работа</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Организационная работа</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>6.Сценическая практика</b>			<b>88ч.</b>
<b>Отработка и построение танцевальных композиций</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ рисунок танца</li> <li>▪ техника исполнения</li> <li>▪ синхронность движений</li> </ul>	-	<b>86</b>	<b>86</b>
<b>Сценическая культура</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила поведения на сцене</li> <li>▪ художественный образ</li> </ul>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	-		
<b>Итого:</b>			<b>216ч.</b>

## **Содержание программы 2-го года обучения (216 ч.)**

### **1. Вводное занятие. 2 ч.**

#### **Теория.**

**Новые тенденции в развитии танцевальной культуры.** Ознакомление воспитанников с репертуарным планом на новый учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

### **2. Основы ритмопластики, музыкально – танцевальная импровизация. 28ч.**

**Теория:** Повторение изученного за первый год обучения. Расширение знаний о выразительных возможностях танца синхронность, артистичность. Изучение основ актерского мастерства.

#### **Практика:**

- правильная постановка корпуса, головы, рук, ног, стоп;
- новый комплекс упражнений для ритмопластики (ритм-тренаж);
  - ОФП (специальные упражнения для мышц живота, на развитие гибкости, упражнения на растягивание мышц паховой области, работа со скакалкой);
  - партерная гимнастика (укрепление мышц спины, брюшного пресса, выворотности стоп);
  - гимнастика (мостик из положения, стоя, прогибы, колесо, шпагат продольный и поперечный, трамплинные прыжки);
  - акробатика;
  - самостоятельная работа над актерскими этюдами;
  - понятия «художественный образ», актерское перевоплощение, мышечная память эмоциональная выразительность;
  - импровизация на заданную музыку;
  - сольные массовые этюды. Этюды: капли дождя, снежинка, цветок (рост), предать настроение, грусть, радость;
  - выразительные возможности музыки (произведения разных жанров и стилей).

### **3. Основы хореографии 70ч.**

**Теория:** Тренировка суставо-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного сустава.

Историческая справка о салонных танцах 19 начало 20 века.

Продолжение изучения русского танца.

Классический танец.

**Практика: Упражнения у станка.**

- углубленное изучение классического экзерсиса по V, IV позициям у станка
- 1-й arabesque, 2-й arabesque, 3-й arabesque
- battement fondu, battement frappe
- battement releve lent
- passé
- grand battement jete
- pas echappe
- pas de bras
- pas glissade
- этюд классический « Вальс цветов»

### **Бальный танец.**

- миникомпозиция «Фигурный вальс»;
- «Вальс-мазурка», «Чарлстон»;
- «Латиноамериканские ритмы», «Самба»;

### **Народный танец.**

Продолжение изучения русского танца. Знакомство с танцами: «Кадриль», «Перепляс»:

- изучения движений: двойная веревочка, drobный шаг, бегунок, каблучные движения, ключ;
- составление композиций, этюдов.

## **6. Современный танец 14ч.**

**Теория:** Особенности современной хореографии и особенности танца на эстраде. Спортивный танец. Направление современного танца.

### **Практика:**

- понятие мышечного напряжения, расслабление;
- движения на координацию;
- поза «колакса»;
- специальные упражнения – движения головы, плеч, бедер, корпуса;
- джаз-разминка: ике, пружина, скольжение, перепат, променада, пульсар, кик с перескоком, шассе с перескоком.
- повторение разминки в стиле «диско»;
- стиль «модерн»;
- элементы хип – хопа;
- элементы стрейт данс.

## **7. Постановочно-репетиционная -8ч., организационная работа-6ч.**

Формы работы:

- постановка концертных номеров;
- отработка техники исполнения танцев;
- развитие артистичности.

## **8. Сценическая практика и сценическая культура-88ч.**

### **Предполагаемые результаты**

К концу второго года обучения дети должны понять, что любой танец – есть эмоциональное пластическое выражение музыки:

- приобрести навыки осмысленности и выразительности исполнения движений;
- развить в себе художественный вкус, общую и музыкальную культуру;
- развить и закрепить хореографические навыки ритмопластики, классического экзерсиса;
- пополнить свои знания о русском балете, о танцевальном искусстве различных эпох, национальных традициях славянских народов;
- выполнять элементы характерного станка народного танца;
- умело владеть своим телом (развитое мышечное чувство, гибкость и пластичность);
- уметь самостоятельно работать над актерскими этюдами, быть «в образе»;
- хорошо ориентироваться на сцене;
- правильно передавать в танце характер музыки;
- развитие чувства коллективизма.

**Учебно-тематический план  
3-го года обучения**

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1 Введение в программу Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2ч.</b>
<b>2. Основы ритмопластики, музыкально - танцевальная импровизация.</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16ч.</b>
▪ повтор изученного во второй год обучения	-	2	2
▪ слышать ритмический рисунок мелодии с помощью определенных упражнений	-	2	2
▪ ОФП	-	4	4
▪ партерная гимнастика	-	4	4
▪ акробатика	-	4	4
<b>3. Основы хореографии.</b>	<b>3</b>	<b>81</b>	<b>84ч.</b>
▪ повтор изученного во второй год обучения	-	2	2
▪ классический танец; ▪ экзерсис	-	32	32
▪ народно-сценический танец	-	32	32
▪ бальные танцы	-	4	4
	-		
Музыкально – танцевальная импровизация;		2	2
▪ эмоциональное состояние с помощью движений;	1	3	4
▪ самостоятельная работа – составление танцевальных	1	3	4



комбинаций;			
<ul style="list-style-type: none"> <li>тренинг мимики лица «Развитие мышц лица»</li> </ul>	1	3	4
<b>4.Современный танец.</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>18ч.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ритмическая разминка</li> </ul>	-	6	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>партерный станок</li> </ul>	-	6	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>составление танцевальных комбинаций</li> </ul>	-	6	6
<b>5.Постановочно- репетиционная и организационная работа.</b>	-	<b>32</b>	<b>32ч.</b>
<b>6.Сценическая практика</b>		<b>64</b>	<b>64ч.</b>
<b>Отработка и построение танцевальных композиций</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>рисунок танца, техника исполнения</li> <li>синхронность</li> </ul>	-	32	32
<b>Сценическая культура</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила поведения на сцене</li> <li>сцендвижение</li> <li>художественный образ</li> </ul>	2	2	4
<b>Работа с солистами</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Составление композиций с одаренными воспитанниками</b>	-	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>249</b>	<b>216</b>

## Содержание программы 3-го года обучения (216ч.)

**1. Вводное занятие. Новые тенденции в развитии современной хореографии., правила техники безопасности на занятиях , режим работы коллектива. 2ч.**

**2. Основы ритмопластики, музыкально – танцевальная импровизация -16ч.**

**Теория:** Повтор упражнений второго года обучения, но в более быстром темпе и более сложных комбинациях.

Продолжить развивать в детях следующие умения и навыки: слышать ритмический рисунок мелодий, осознавать средства музыкальной выразительности с помощью определенных упражнений.

Продолжить развивать зрительную, слуховую, мышечную и вестибулярную чувствительность, занимаясь общефизической подготовкой.

Развитие артистизма у детей в хореографических коллективах. Цель – научить детей владеть мимикой лица, добиться того, чтобы ребенок мог передавать с помощью движений свое эмоциональное состояние, чувства, переживания.

### **Практика:**

Ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

- шаг, бег, подскоки, движения «в образе» (характер животных, людей, растений);
- партерная гимнастика (упражнения для выработки здоровой осанки, укрепление мышц спины, брюшного пресса, растяжка в шпагате продольном и поперечном;
- «лодочка», «корзиночка», «лягушка», «мостик» из положения, стоя, колесо, трамплинные прыжки;

Великое мастерство достигается жестким тренажем.

Бытовые проявления чувств отличаются от сценических. В быту наши чувства и соответствующее выражение лица проявляются для себя или для людей, близко нас окружающих. В сценическом варианте то или иное выражение лица предназначено для зрителя, находящегося как в 1-м, так и в последнем ряду. Поэтому оно должно быть ярче, выразительнее. Здесь в помощь вступает также искусство грима. Ярким красивым выражениям лица детей нужно научить – это опять тренировка. Необходим тренинг мимики лица.

### **Практика:**

Программа «Развитие мышц лица». Разминка:

Каждое движение используется по 16 раз и под музыку.

*Нижняя челюсть* – одна из самых подвижных частей лица:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед и в себя, оттягивание вниз;
- сжатие зубов;
- зажать челюсти и пошевелить жевалками.

#### *Губы:*

- зажать верхними зубами нижнюю губу;
- зубами нижней челюсти зажать верхнюю губу;
- поджать 2 губы в ниточку, поцелуй;
- нижней губой постараться дотянуться до носа;
- то же самое двумя губами;
- в этом положении пошевелить вверх и вниз, из стороны в сторону.

#### *Щеки:*

- надуть поочередно то одну, то другую щеку, надуть две щеки;
- втянуть две щеки.

#### *Нос:*

- сморщить и расслабить;
- приподнимание ноздрей по очереди.

#### *Веки:*

- нервный тик;
- моргнуть 2-мя глазами;
- моргать поочередно.

#### *Глаза* – одно из выразительных средств лица:

- закатить вверх и опустить вниз;
- движение из стороны в сторону;
- движения по кругу в одном и в другом направлении;

#### *Брови:*

- поднять вверх;
- опустить вниз.

Увеличивается темп и усложняется координация.

#### *Маски:*

Надо добиться выразительного лица.

#### *Радостная, улыбчивая*

- рот растянуть в улыбку, губы и зубы приоткрыты, глаза широко открыты.

#### *Удивление:*

- нижняя челюсть оттягивается вниз, рот раскрывается буквой «о» до отказа, брови поднимаются вверх, глаза раскрываются изо всех сил.

#### *Испуг:*

- голова втягивается в плечи, глаза сильно зажмуриваются, губы поджимаются.

#### *Плач:*

- этот вид маски можно проучить как живое лицо без голоса.

#### *Кокетство:*

- голова слегка наклонена или повернута, губы поджаты, глаза смещены до отказа вверх или вниз.

#### *Ненависть:*

- губы и зубы сжаты, голова наклонена вперед, глаза смотрят из-под ло

бья.

Маски проучиваются на музыкальной основе.

Одну музыкальную фразу удерживаю маску, другую отдыхаю. Постепенно увеличиваю скорость возникновения и исчезновения маски. В партерной гимнастике: одно упражнение делаю с улыбкой, другое – с грустью. В станке: батман тандю – злое, а фондю – застенчивое. На середине 17 комбинаций с разными масками. Движения должны соответствовать той или иной маске.

*Живое лицо:*

Не нужно забывать про корпус, руки, голову и лицо.

Занятия мышцами лица обогатят исполнительское мастерство ваших детей.

Входя в различные роли и образы, артист ежедневно работает над мимикой своего лица, тренируя этим мышцы, а, как известно, тренированные, сильные мышцы красивее дряблых и слабых. Хорошим средством развития артистизма являются, этюды на воображение развивается фантазия и наблюдательность.

### **3. Основы хореографии- 84ч.**

**Теория:** Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации движения по степени трудности – однонаправленные, одновременные (ног, рук). Последовательность и расклад движений на элементы. Критерии исполнительской деятельности наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности.

Повторение изученных комбинаций; историка – бытового и бального танца.

Повторение комбинаций народного танца.

**Практика:**

***Классический танец.***

Элементы классического экзерсиса (продолжение изучения). Помимо движений, предложенных на первом и втором этапах обучения у станка и на середине зала, дополнительно изучаются следующие элементы: grand plie, re-tet battement sur le con-de-pirouette по V, II позиции, tombee на месте и с продвижением.

Ряд движений экзерсиса (battement fondu, battement frappe, battement developpe) выполняются на полупальцах.

Все движения классического экзерсиса выполняются на середине зала, как en fas, так и в позах. Добавляется изучение: pirouettes, поворот soutenn на месте и с продвижением tour chaine, pas de boure, tour en dehors с degage, tour en dedans с coupe, позы arabesques, attitudes на 90° - различные виды поворотов: glissande, sostenue, chaine.

Постановка классических этюдов на музыку П.И. Чайковского.

**Народный танец.**

Станок:

Элементы народно-сценического экзерсиса demi-plie и and plie по всем позициям (и по IV невыворотной) battement tendu с сокращением стопы, с переводом стопы на каблук – носок – каблук

как на вытянутой ноге, так и с приседанием;

Каблучные движения – выведение ноги на каблук на demi – plie через небольшое developpe с отрывом опорной пятки от пола;

Flic-flac (мазки свободной ногой по полу) rond de jambe par terre с проведением ноги на ребро спереди и фиксацией на son-de-pied сзади на вытянутой ноге и на demi plie, dettement fondu с разворотом ноги внутрь - наружу;

Середина: выстукивание в русском характере, изучение каблучных движений, ключ, подбивки, перестук; вращение с угла; вращение с дробью.

Разучивание русского хоровода;

- кадрили;
- пляски;
- перепляса.

### **Бальный танец.**

Изучение композиции «Фигурный вальс»;

Стандарт: мини-композиции медленного вальса, танго.

Латиноамериканские танцы: мини-композиции джайв и ча-ча-ча.

## **4. Современный танец 18ч.**

**Теория:** История развития танца джаз.

Элементы джаз - танца. Разученные ранее соединения однонаправленных движений усложняются за счет вовлечения 3-х или более центров с движениями рук, перемещением на простых или приставных шагах, подскоках, шассе.

Упражнения усложняются также за счет введения оппозиционного направления движения различных частей тела.

### **Практика:**

- наклон головы назад, бедра вывести вперед и наоборот;
- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер влево - вправо и наоборот.
- Руки во II позиции, кисти двигаются вверх, вниз, бедра вперед, назад, наклоны головы вправо-влево и др.

Использование принципа последовательной координации (движение головой вызывает движение плеч, затем рук, корпуса).

- спираль, волна.

Танцевальные композиции: уголки, сброс плеч, равновесие, каратэ, dettement вперед, назад, выпад dettement.

## **5. Постановочная и репетиционная работа - 32ч.**

Составление композиций. Отработка танцевальной программы.

## **6. Сценическая практика -64ч.**

### ***Формы педагогического контроля***

Неотъемлемой частью образовательного процесса является диагностика результативности учебно-воспитательного процесса, творческого развития обучающихся и профессионального самоопределения воспитанников.

*Показателями уровня образовательной результативности обучающихся являются:*

- уровень ЗУН по образовательной программе;
- интерес к учебному материалу;
- самооценка профессиональных интересов;
- активность на занятии;
- полнота и качество выполненной работы;
- уверенность в себе, самостоятельность.

Мониторинг качеств воспитанников определяется по трем уровням:

- *оптимальный* – программный материал усвоен полностью, воспитанник имеет высокие результаты участия в массовых мероприятиях (конкурсах разного уровня);
- *достаточный* – усвоение программы практически в полном объеме, участвует конкурсах на уровне учреждения;
- *низкий* – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;

Для определения уровня усвоения данной образовательной программы воспитанниками, её дальнейшей корректировки и определения путей достижения каждым ребёнком максимального творческого и личностного развития предусмотрена *аттестация обучающихся*.

*Задачи итоговой аттестации:*

- определение уровня практических умений и навыков детей;
- определение уровня усвоения теоретических знаний;
- выявление уровня развития личностных качеств детей;
- соотнесение прогнозируемых результатов, содержащихся в программе, с реальными результатами обучения в объединении;
- корректировка содержания программы, форм и методов обучения и воспитания.

Работа по *аттестации воспитанников*

Итоговый контроль – май. Проведение итоговой аттестации воспитанников в форме участия в конкурсах разного уровня (городских, областных), творческие отчёты.

Изначально танец – это коллективное творчество: от умения каждого исполнителя «слаженно» танцевать, зависит качество исполнения танца. То есть отношение в коллективе, умение слушать товарища, единство душ всех исполнителей – залог успеха любой хореографической постановки. Поэтому огромное значение я придаю объединению коллектива.

Воспитанники коллектива прошедшие полный курс обучения, усвоившие все, предусмотренное программой знания, умения и навыки, прошедшим практику, выдается Свидетельство об окончании данного курса.

### **Методические рекомендации**

Для успешной реализации программы будут проводиться беседы о технике исполнения танца, об эпохе и стиле, о смысловой нагрузке танцевальной комбинации.

Для развития творческих способностей одаренных детей в коллективе будет создаваться творческая обстановка, которая поможет преодолевать чувство скованности.

В основе занятий предусматривается возможность самостоятельно анализировать занятия, составлять танцевальные комбинации, подбирать движения в логической последовательности, создавать характерный рисунок в соответствии с музыкой.

Детям будет дана возможность проявить себя в свободной импровизации и фантазии при создании мини – композиций.

### **Технические средства обучения и оборудование**

1. Магнитофон, видеоманитофон, телевизор.
2. Станки, зеркала.
3. Стол, стулья.
4. Банкетки.
5. Мультимедиа

### **Литература, используемая педагогом для работы**

1. МУР. А. Бальные танцы. М. 2004.
2. МУР. А. Популярные вариации/перевод с англ. и ред. Попов О.Н. Л., 1974.
3. Ромэйн Э. Вопросы и ответы/Перевод и ред. Пин Ю. СПб., 1995.

4. Френсис С., Дорос Л., Дорос Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спенсэр Н. Пересмотренная техника латиамериканских танцев/Перевод и ред. Пин Ю. СПб., 1992.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. психология физического воспитания и спорта. М. 2000.
6. Ваганова А.Я. основы классического танца. Л., 1980
7. Станки М.И. теория и практика физической культуры и спорта. М., 1972
8. Пуни А.Ц. психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977.
9. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов балльного танца. Л., 1975
- 10.Художественная гимнастика. Киев, 1971.
- 11.Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы» 2000, №№ 8, 14, 15; 2001 №№ 2, 4, 6, 7; 2002 №№2, 3, 4; 2003 №№1,2,3; 2004 №1.
- 12.Крутецкий В.А. психология обучения и воспитания. М., 1976.
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
- 14.Напреенко А.К., Петров А.К. Психическая саморегуляция. Киев, 1995.
- 15.Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. М., 1989.
16. Захаров Р. беседы о танце. М., 1963.
17. Масленникова В. Педагогика. М., 1975.
18. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
- 19.Линицкая Т.С. художественная гимнастика. М., 1982.
- 20.Богословский В.П., Кудрявцев В.В., Уваров В.А. методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня. М., 1979.
- 21.Березова Г. «Классический танец в детских хореографических коллективах» Киев, «Музыкальная Украина» 1977г.
22. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», «Искусство» 1980г.
23. Головкина С.Н. « Уроки классического танца в старших классах» 1989г.
24. Джозеф С. Хавелер «Тело танцора» 2004г.
25. Захарова Б.Е. «Мастерство актера и режиссера» 1973г.
26. Беликова А.Н. «Бальные танцы» М. 1985г.
27. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец» 2004г.
28. Ерохина О.В. Школа танцев для детей» 2003г.
29. Захаров Р. «Сочинение танца» 1983г.
30. Шереметьевская Танец на эстраде» 1985г.

#### **Рекомендуемая литература для детей**

1. Стригунов В.М. и Уральская В.И. современный балльный танец. М., 1978.
2. Барышников Т. Азбука хореографии. М., 2001.



3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабанов И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. М., 1989.
4. Боттомер П. Уроки танца М., 2003.
5. Еремина М.Ю. роман с танцем // «Танец». СПб., 1998.
6. Печатнов Ю.А., Берзина Л.А. позвоночник гибок – тело молодо. М. 1991.
7. Березова А. «Классический танец в детских хореографических коллективах» 1977г.
8. Ги Дени, Люк Дассвиль «Все танцы» 1987г.
9. Пасютинская Л. «Волшебный мир танца» 1987г.
10. Барышникова П. «Азбука хореографии» 1999г.
11. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». 2003г.-2004г.
12. Македонская И.В, Петрова Е.В. «Учебно – методическое пособие по актерскому мастерству» 1998г.
13. Климов А.А. «Русский танец»