


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ОРЕХОВА ВЛАДИМИРА ВИКТОРОВИЧА  
Г.КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от « 20 » 08 2023 г.  
Руководитель 

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
В. А. Рягузова  
от « 20 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 20 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ СОШ №7  
В. Ю. Малевская  
от « 20 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Музыка и движение, как универсальное средство эстетического и  
нравственного воспитания ребенка»

для обучающихся: 6-11 лет  
срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Ивлева Е.В.,  
педагог дополнительного образования

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ОРЕХОВА ВЛАДИМИРА ВИКТОРОВИЧА  
Г.КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического объединения  
Протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ В. А. Рягузова  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ СОШ №7  
\_\_\_\_\_ В. Ю. Малевская  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Музыка и движение, как универсальное средство эстетического и  
нравственного воспитания ребенка»**

для обучающихся: 6-11 лет  
срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Ивлева Е.В.,  
педагог дополнительного образования

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

### Содержание программы:

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Направленность программы.
  - 1.2. Актуальность программы.
  - 1.3. Отличительные особенности программы.
  - 1.4. Адресат программы.
  - 1.5. Объем и срок освоения программы.
  - 1.6. Формы обучения и виды занятий по программе.
  - 1.7. Режим занятий.
2. Цель и задачи программы.
3. Содержание программы.
4. Содержание учебного плана.
5. Планируемые результаты.
6. Список используемой литературы.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии эстрадного и современного танца «ALLEGRO» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Уставом муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №7 имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича г. Комсомольске – на – Амуре.

### 1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность, является модифицированной и реализуется в сфере дополнительного образования, так как ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно-творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами хореографического искусства.

Направленность хореографического обучения в рамках данной программы основана на синтезе различных видов искусств, включающих основы детской, классической, народной хореографии, современных постановок, обладающих широким спектром возможностей для максимального удовлетворения творческих потребностей учащихся на основе современного социального заказа на образовательные услуги системы ДОД.

Именно на занятиях по хореографии успешнее всего развивается толерантность учащихся, способность к сотрудничеству, ответственность, формируется умение принимать решения и осуществлять их, позволяет учащимся реально оценивать собственные ресурсы, осознанно выбирать сферу применения имеющихся способностей.

### 1.2 Актуальность программы

Динамичные изменения современного общества, стремительный научно-технический прогресс, обуславливают осознание ценности культурного наследия, необходимости его сбережения и эффективного использования как одного из важнейших ресурсов мировой экономики.

Утраты культурных ценностей невосполнимы, поэтому, сегодня одной из ведущих тенденций дополнительной системы образования является художественное развитие подрастающего

поколения как эффективного механизма формирования культурного потенциала и сохранения традиций и наследия страны.

Хореография – это самый впечатляющий вид искусства! Сегодня социальный заказ, предъявляемый к современному образованию, ориентирует нас на творческое развитие личности учащегося, его познавательных и созидательных способностей, успешной социализации и адаптации на рынке труда. Учреждения дополнительного образования формируют новую образовательную политику, обеспечивающую доступность, современность, соответствие социальному заказу на образовательные услуги.

Специфика дополнительного образования детей предполагает социальную неоднородность контингента детей и задача квалифицированных педагогов-хореографов помочь учащимся и их семьям преодолевать трудности в различных жизненных ситуациях, внедрять элементы инклюзивного образования, решать вопросы многонационального состава учащихся в силу регионального компонента, что позволяет в рамках Концепции развития дополнительного образования помимо обучения, воспитания и творческого развития личности, решать ряд других социально значимых проблем, таких как: занятость детей, их самореализацию и социальную адаптацию, формирование здорового образа жизни, профилактику безнадзорности и правонарушений.

Ведь хореография является важным элементом культуры современного общества, во многом определяя его развитие и оздоровление.

В культурной жизни любого города всегда высока потребность в услугах творческих хореографических коллективов. Большая часть культурно-массовых мероприятий уровня округа и города включают в концертную программу танцевальные номера студии эстрадного и современного танца «ALLEGRO», который повышает культурный уровень населения, что свидетельствует об авторитете и престижности нашего творческого коллектива, этим и обусловлена актуальность данной комплексной программы.

### **1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной Комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от изученных нами («Авторская комплексная программа школа-студия – танца «Калейдоскоп», г. Набережные Челны, «Комплексная программа школы-студии «Фуэте», г. Томск, «Комплексная образовательная программа вокально-хореографического коллектива «Икс плюс», г. Оренбург,) заключается в использовании адаптированных авторских методик хореографического обучения в условии учреждения дополнительного образования детей; разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие хореографических навыков; плодотворном взаимодействии педагога и учащихся, получение удовольствия от коллективного творчества, укрепление межличностных связей, развитие способности к коммуникации, приобретение реального, конкретного опыта, основанного на чувственном восприятии, эмоциях, памяти и воображении, обеспечивающих становление логического и эмоционального мышления учащихся в процессе создания творческого продукта (концертов, спектаклей) а также достижение высоких творческих результатов участия в конкурсном движении детского эстрадного творчества.

Основными отличительными особенностями данной программы являются:

- ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу;

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного, эстрадного танцев, постановочной и концертной деятельности;
- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;
- подача материала по «восходящей спирали», каждый год знания, умения и навыки по определенным темам преподаются и развиваются на более высоком и сложном уровне.

Региональный компонент программы направлен на актуализацию интереса подрастающего поколения к отечественной и зарубежной культуре и современным тенденциям в искусстве, понимания художественных образов посредством выразительных средств вокала и хореографии, через палитру красок ощутить насыщенность шедевров культуры. Назначение регионального компонента в программе - защита и развитие системой образования национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства; сохранение единого образовательного пространства России.

Ведущий метод образовательной деятельности интегративный, обеспечивающий реализацию комплексной программы коллектива, включающей модули детского, классического, народного, эстрадного танцев, овладение искусствами на основе их синтеза в пространстве художественных ценностей по двум уровням усложнения материала согласно возрасту: стартовом, базовом .

Реализация программы на стартовом уровне направлена на удовлетворение потребностей в творческом, интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству, на организацию их свободного времени.

Стартовый уровень программы направлен на обновление содержания современного дополнительного образования, формируя у учащихся углубленные навыки танцевальной техники (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух; темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене), а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, дальнейшей социализации.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы, а именно формирование универсальных учебных действий в области хореографии, расширение его информированности в системе элементов хореографического исполнительства, обогащения навыками владения основными выразительными средствами танца, развития артистических, исполнительских способностей учащихся, становления голоса, грации, осанки, красоты тела, духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития.

Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, искусство помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию подрастающего поколения, выявить свои личностные возможности и определиться в выборе профессии хореографа, предусматривает достижение высоких показателей образованности в предметной области хореографического искусства.

#### 1.4 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ALLEGRO» предназначена для детей в возрасте от 6 до 11 лет.

Учащиеся занимаются по программе:

1 год обучения – 6-7 лет.

2 год обучения – 7-8 лет.

3 год обучения – 8-9 лет.

4 год обучения – 9-11 лет.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к обучению в школе. В этом возрасте ребенок в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены со стороны педагогов. Он постепенно адаптируется к социальной среде, способен учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать. Учащийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

В младшем школьном возрасте (9-10 лет) учащиеся отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Именно в 8-9 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ALLEGRO» составлена с учётом физиологических и психологических особенностей каждого возраста. При зачислении в школу-студию обращается внимание на рекомендации психолога, состояние здоровья учащихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям интенсивным физическим и интеллектуальным трудом на программном материале (наличие справки о допуске к занятиям от детского врача-педиатра).

Контингент учащихся, поступающих в объединение, проходят процедуру прослушивания, направленную на выявление элементарных учебных умений и музыкальных способностей.

Таким образом, содействие психологическому, личному и индивидуальному развитию учащихся по программе, обеспечивает психологическую готовность к обучению, социальной адаптации, психологической безопасности участников образовательного процесса, предупреждение возникновения проблем развития ребенка, воспитания и социализации.

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

### 1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, 864 учебных часа.

#### 1 год обучения(36 недель. 216ч.)

Развитие отдельных групп мышц	22ч.
Развитие ориентации в пространстве	10ч.
Ритмика. Развитие художественно-творческих способностей	40ч.
Классический танец как азбука танца	72ч.
Постановка сценических номеров	72ч.

#### 2 год обучения(36 недель. 216ч.)

Развитие отдельных групп мышц и «мышечного чувства»	22ч.
Развитие ориентации в пространстве	10ч.
Ритмика. Развитие художественно – творческих способностей	40ч.
Классический танец	72ч.
Постановка сценических номеров	72ч.

#### 3 год обучения(36 недель.216ч.)

Развитие мышечного чувства в сочетании с танцевальными – тренировочными движениями	18ч.
Развитие ориентации в пространстве	12ч.
Ритмика. Художественно творческие способности	30ч.



[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

Гимнастика. Силовая подготовка танцора	12ч.
Классический танец	72ч.
Постановка сценических номеров	72ч.

#### **4 год обучения (36 недель. 216ч.)**

Развитие мышечного чувства в сочетании с танцевальными – тренировочными движениями	22ч.
Развитие ориентации в пространстве	15ч.
Ритмика. Художественно творческие способности	15ч.
Гимнастика. Силовая подготовка танцора	20ч.
Классический танец	72ч.
Постановка сценических номеров	72ч.

#### **1.6. Формы обучения и виды занятий по программе.**

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст. 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Основными формами обучения являются: групповое и индивидуальное занятие, практическое занятие (репетиция), творческое занятие (создание творческого продукта, сводная постановка), выступление.

Основные формы организации образовательного процесса. Учащиеся обязательно участвуют в следующих направлениях деятельности:

- в постановке и показе спектаклей, детских концертных программ на основе современных постановочных технологий с участием ведущих хореографов, молодых авторов, креативных специалистов;
- в системе конкурсного движения в контексте непрерывного образования (конкурсы, форумы, творческие поездки, гастроли по России);
- в выездных концертах по г. Комсомольску-на-Амуре и Хабаровскому краю;
- в процессе репетиционной и постановочной работы к конкретному мероприятию.

Учебное занятие – основной элемент образовательного процесса. В системе дополнительного образования существенно меняется форма его организации. Главное – не сообщение знаний, а

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний и общение. Учебное занятие в рамках программы является моделью деятельности педагога и детского коллектива, предполагающая не только передачу знаний, умений и навыков детям по конкретному предмету и усвоение ими учебного материала, но прежде всего развитие, время, в течение которого учащиеся под руководством педагога занимаются учебной, воспитательной, досуговой деятельностью.

### **1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю в зависимости от учебного плана и предстоящего конкурсно-концертного мероприятия, репетиции, постановки. Продолжительность занятия 2 учебных часа с перерывами.

## **2. Цель и задачи программы**

Цель программы - развитие творческого потенциала учащихся средствами хореографического искусства.

### ***Задачи 1 года обучения:***

#### ***Воспитательные:***

- воспитание эмоционально-волевой сферы ребенка, способности откликаться на музыку, раскрытие преобразующей силы хореографии и ее влияния на нравственные и эстетические идеалы;
- воспитание эстетически-нравственного восприятия окружающего мира, любви к прекрасному;
- трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе и в парах.

#### ***Развивающие:***

- развитие положительной мотивации учащихся к обучению детской хореографии и успешному освоению программы на примерах высокохудожественных произведений;
- развитие «мышечного чувства» (способности снимать эмоциональное и физическое напряжение);
- развитие музыкально-танцевальных способностей, потребности к творческому самовыражению.

#### ***Обучающие:***

- обучение учащихся технике хореографического движения (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух).

### ***Задачи 2 года обучения:***

#### ***Воспитательные:***

- воспитание личности учащихся, ориентированных на успешность (радоваться успехам других и вносить вклад в общее дело);

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

-обеспечение избавления от стеснительности, зажатости;

-формирование художественного вкуса учащихся.

***Развивающие:***

-формирование положительной мотивации учащихся к обучению детской хореографии и успешному их освоению на примерах высокохудожественных произведений;

-развитие творческого потенциала учащихся, стимулирование нравственно-эстетических переживаний, способности к эмоциональной отзывчивости.

***Образовательные:***

- обучение учащихся технике хореографического движения (темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступить на сцене).

***Задачи 3 года обучения:***

***Воспитывающие:***

- воспитание личности учащегося, ориентированного на успешность (радоваться успехам других и вносить вклад в общее дело);

- обеспечение избавления от стеснительности, зажатости;

- формирование художественного вкуса учащихся.

***Развивающие:***

- формирование положительной мотивации учащихся к обучению классическому танцу и успешному их освоению на примерах высокохудожественных произведений;

- развитие общих физических данных учащихся, улучшение координации движений, ориентации в пространстве, пластичности, хорошей выворотности;

- развитие у учащихся творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, сообразительность, артистизм, инициативность, потребность в импровизации);

***Обучающие:***

- обучение учащихся системе элементов классического танца на основе изучения основных позиций рук, ног и постановки корпуса; основных выразительных средства классического танца (осанка, апломб, танцевальный шаг, выворотность, прыжок, плие, пластика, гибкость); ознакомления с профессиональной терминологией, историей развития балета; постановкой маленьких классических форм: этюдов, адажио, вариаций.

***Задачи 4 года обучения:***

***Воспитывающие:***

-формирование нравственных ценностей и эстетического отношения учащихся к элементам народно-характерного танца, причастности к своему народу, истории и культуре;

-воспитание уважения и толерантности к лучшим образцам разных национальных культур;

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

-формирование художественного вкуса учащихся;

-воспитание личности учащегося, ориентированного на успешность.

***Развивающие:***

-развитие творческого потенциала, индивидуальных особенностей (внутренняя свобода, активность, общительность) учащихся средствами народного танца, предоставление возможности дальнейшей профессиональной самореализации на основе сформированной системы знаний;

-формирование положительной мотивации учащихся к обучению, успешному освоению и самопознанию основ народного танца на примерах высокохудожественных произведений, истории, быта и национальной культуры.

***Обучающие:***

-обучение учащихся технике народного танца (система знаний по истории народного танца, народных традиций обычаев, обрядов, усвоение стиля и манеры исполнения танцев разных народов: простые ходы, припадания, бега, язык пляски; развитие координации, чувства ритма, творческого воображения, художественного мышления, пластики, артистичности, создания художественного образа произведений).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Примерный тематический план 1 год обучения

#### Развитие отдельных групп мышц

1. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения
2. Вытягивание шеи вперед из стороны в сторону
3. Подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих)
4. Круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого
5. Наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево
6. Повороты корпуса вправо, влево, круговые движения
7. Движения рук «волна»
8. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз
9. Подъем рук через стороны и опускание вниз с вращением кистей в одну и в другую сторону
10. Подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево
11. Работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты
12. Пружинка на месте по 6 позиции
13. Перенос веса тела с одной ноги на другую
14. Упражнения на развороты стоп из 6 позиции в 1 (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп
15. Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения
16. Ноги во 2 свободной позиции, наклоны вперед кисти на полу
17. Ноги в 6 позиции, наклоны вперед кисти на полу
18. Сидя на полу наклоны вправо, влево, вперед
19. Сидя на полу в парах наклоны вперед
20. «Бабочка», «Лягушка», «Кошечка», «Рыбка»
21. Полу шпагат на правую, левую ногу, корпус прямо, руки в стороны
22. Полу шпагат на правую, левую ногу, руки на пояс, корпус назад

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

## **РАЗВИТИЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ**

1. Рисунки танца. Танцевальные фигуры ( круг, линия, колонна, диагональ, ручеек, змейка)
2. Различные построения и перестроения в колонну в движении и на месте
3. Построение в круг, движение по кругу
4. Шаги на носках, каблуках по линии танца
5. Шаги с вытянутого носка, диагональ класса
6. Перекаты стопы, по кругу, по диагонали
7. Высоко поднимая колени « Цапля», выпады
8. Ход лицом и спиной по кругу
9. Бег с подскоками по диагонали
10. Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног

## **РИТМИКА. РАЗВИТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО – ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

1. Перекрестное поднятие и опускание рук ( правая рука вверх, левая вниз)
2. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону
3. Одновременные движения правой руки вперед, левой вверх
4. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой
5. Выставление правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.
6. Изучение позиций рук
7. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно
8. Провожаем движение рук головой и взглядом
9. Простые ритмические рисунки
10. Отстукивание простых ритмических рисунков
11. Прохлопывание ритмических рисунков
12. Протопывание простых ритмических рисунков
13. Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны слегка наклонившись, по сигналу учителя роняем руки вниз
14. Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки вверх, по акценту в музыке уронить руки вниз

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

15. Быстрым движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев)
16. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение
17. Свободное круговое движение рук
18. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)
19. Элементы музыкальной грамоты. Восприятие музыки.
20. Характер музыки (веселый, грустный)
21. Определение и передача в движении характера музыки
22. Определение музыкального темпа (медленный, быстрый)
23. Определение и передача в движении темпа музыки
24. Динамический оттенок (тихо, громко)
25. Определение и передача в движении куплетной формы (вступление)
26. Запев, куплет, припев.
27. Музыкальные жанры (марш, вальс, песня, танец)
28. Определение и передача в движении метроритма
29. Длительный: четверть – шаг, восьмая - бег
30. Определение и передача в движении пауз (четвертой, восьмой)
31. Выполнение различных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо)
32. Выполнение ритмичных движений в соответствии с регистрами (высокий, низкий)
33. Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.)
34. Развитие художественно – творческих способностей. Движения в образах персонажей
35. Выполнение имитационных упражнений, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки
36. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке
37. Музыкальные игры с предметами
38. Игры с пением или речевым сопровождением

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

39. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг
40. Танцы и пляски, народные игра – танец.

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК АЗБУКА ТАНЦА.**

1. Знакомство детей с правилами техники безопасности
2. Элементарные сведения о классическом танце
3. Постановка корпуса, ног, рук на середине зала
4. 1 позиция рук и ног
5. 2 позиция рук и ног
6. Понятие подготовительного движения
7. Подготовительная позиция рук
8. Поклон из 1 позиции. Руки из подготовительного положения открываются в стороны
9. Гимнастика стоя (ноги на ширине плеч, руки на поясе). Повороты и наклоны головы, движения плеч по кругу, поочередно и вместе вперед, назад
10. Портерная гимнастика. Гимнастика на полу.
11. Упражнения для стоп из 6 позиции (носки на себя и к полу, сначала сокращаем на себя до упора, затем тянем к полу)
12. Движения стоп из 6 позиции развернуть по 1 позиции и опустить мезинцами к полу вниз вытянутыми подъемами – далее движения в обратном порядке
13. Перегибы корпуса
14. Перегибы корпуса лежа на животе
15. Поднятие верхней части корпуса
16. Поднятие корпуса, комбинируя с поворотами головы
17. Поднятие всего корпуса, комбинируя с поворотами головы
18. Подъем рук и ног лежа на животе, поочередно («лодочка»), качалка
19. «Корзиночка» - взяться руками за стопы, поднять ноги и вытянутые руки вверх
20. «Лук» - из положения корзиночки поставить ноги коленями на пол
21. «Лягушка» 25, 45, 90 сидя на полу в парах
22. «Лягушка» 25, 45, 90 лежа на животе в парах
23. «Лягушка 25, 45, 90 лежа на спине в парах



[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

24. «Лягушка» с наклоном вперед, как складочка
25. Подъем на 25 лежа на спине с вытянутыми и выворотными носками (для прессы)
26. «Угол» - одновременно из положения лежа поднять ноги и тело, затем медленно опустить обратно
27. Подъем корпуса лежа на животе, руки на затылке
28. 3 позиция рук и ног
29. Подъем корпуса лежа на животе, руки в 3 позиции, голова прямо
30. Подъемы корпуса, ноги фиксирует второй ученик
31. Подъемы корпуса 16 раз с задержкой наверху, с поворотом корпуса
32. Танцевальный шаг. Зачем и для чего
33. Шпагаты. Поперечный с наклоном корпуса к правой и левой ноге
34. Поперечный шпагат с наклоном корпуса к правой и левой ноге с сокращенными стопами
35. Поперечный шпагат с наклоном корпуса вперед с натянутыми носками
36. Прямой шпагат – правый, левый
37. «Лесенка» - лежа на спине поднимаем ноги на 90, с вытянутыми и сокращенными стопами
38. «Releve lent» - подъем ног
39. Подъем ноги на 90 вперед, в сторону, назад («Releve lent»)
40. «Grand battment»
41. Лежа на спине вперед «Grand battment»
42. Стоя на четвереньках «Grand battment» назад
43. «Флажок» - подъем ноги назад на 90, вторую согнув в колене лежа на животе
44. «Port de bra» - танец рук
45. «Port de bra» свободное
46. «Battment tendu» лежа на спине (проучиваем вперед, в сторону)
47. «Battment tendu» лежа на животе (проучиваем в сторону и назад)
48. «Devellope» в сторону
49. «Devellope» лежа на боку, в сторону
50. «Devellope» вперед, лежа на спине

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

51. Экзерсис на середине зала
52. Позиция рук – подготовительное положение
53. Руки. 1, 3 позиции ( группировка кисти)
54. «Port de bra» - свободная форма
55. «Port de bra» - усложненная комбинация
56. «Port de bra» - 1 форма
57. Перевод рук из 1, 2, 3 позиции под музыку
58. «Releve» на полупальцах по свободной позиции
59. «Plie» по полувыворотной позиции
60. Перегибы корпуса стоя, рук и на поясе
61. Перегибы корпуса на середине класса, руки во 2 позиции
62. Перегибы корпуса на середине зала, руки в 3 позиции
63. Наклоны вперед, руки в 1 позиции, поднятие корпуса руками по ощущению
64. Работа над устойчивостью
65. Ритмические упражнения в классе
66. Марш по кругу, по диагонали
67. Марш с носка по 6 позиции
68. Марш на полупальцах, на пятках
69. Марш с подъемом согнутой ноги вперед с вытянутым носком
70. Бег по кругу, по диагонали, на месте
71. Трамплины, подскоки, галоп, полька выполняются на середине зала
72. Импровизация

### **ПОСТАНОВКА СЦЕНИЧЕСКИХ НОМЕРОВ**

Построение танцевального репертуара в соответствии с физическими возможностями детей. Массовые танцы – как средство воспитания эмоциональности и выразительности ребенка, чувства коллективизма и культуры общения. Формирования умения и навыков ритмично двигаться под музыку, передавать в движении характер танца, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Инсценировка детских песен по их содержанию. Разучивание танцевальных элементов на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали, по линии вправо – влево, в повороте и т.д. Сочетание танцевальных элементов между собой. Составление и разучивание танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных номеров в соответствии с тематикой предстоящего мероприятия.

## Основные требования к умениям

### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально – положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико – танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. **Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно – творческой и танцевальной способности.**

### Метапредметные результаты

#### регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

#### познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпритация информации с помощью учителя

#### коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоя прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильной дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

## Примерный тематический план 2 год обучения

### РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И МЫШЕЧНОГО ЧУВСТВА

1. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой
2. Круговые движения, упражнения с лентами
3. Наклоны и повороты головы вперед, назад, со стороны
4. Круговые движения головы
5. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени
6. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх
7. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук в стороны
8. Наклоны и повороты туловища, руки на затылке, на поясе
9. Повороты туловища с передачей предмета ( флажки, мячи)
10. Опускание и поднятие предметов перед собой
11. Опускание и поднятие предметов сбоку без сгибания колен
12. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение
13. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке
14. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя
15. Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью ( смена рук)
16. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки( отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой ноги и т.д.)
17. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение упражнений и после остановки музыки

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

18. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой
19. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед
20. Встряхивание кистью( отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)
21. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед( как при игре в футбол)
22. Силовые упражнения, укрепляющие спину, ноги, мышцы живота, грудной клетки, рук и т.д.

### РАЗВИТИЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега
2. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала
3. Построения в шеренгу, в колонну, в диагональ, круг
4. Положения в парах. Построение парами
5. Построения в колонну по два
6. Перестроение из колонны парами в колонну по одному
7. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами
8. Во время движения обходим с разных сторон предметы
9. Во время движения собираем предметы
10. Вовремя движения по залу дети друг другу передают предметы, переключаются с места на место.

### РИТМИКА. РАЗВИТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО – ТВОРЧЕСКИХ СПОСБНОСТЕЙ

1. Элементы музыкальной грамоты
2. Определение и передача в движении характера музыки ( спокойный )
3. Определение торжественный характер музыки
4. Умеренный темп

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

5. Музыкальный размер 2/4
6. Музыкальный размер 3/4
7. Сильные доли в музыке
8. Сильные доли в музыке
9. Простые бытовые шаги на четверть
10. Шаги на полупальцах
11. Шаги на пятках
12. Сочетание шагов на пятках и носках
13. Шаг в сторону с приставкой (раз – два), два хлопка (три – четыре)
14. Шаг вперед с приставкой (раз – два), два хлопка (три – четыре)
15. Шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела (раз – два)
16. Шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз – два)
17. Три шага в сторону и кик (раз – два – три – четыре)
18. Три шага в сторону и тэп ногой (раз – два – три – четыре)
19. « Пружинка» с шагом <b>на затакт</b> – присесть, <b>раз</b> – шагнуть вправо, выпрямляя колени, <b>и</b> – присесть, <b>два</b> – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени)
20. Прыжки по 6 позиции в различном темпе и ритме
21. Прыжки трамплинные по 1 позиции
22. Прыжки трамплинные по 2 позиции
23. Прыжки трамплинные по 6 позиции
24. Прыжки с согнутыми коленями по 6 позиции
25. Бег с высоко поднятыми коленями («Лошадки»)
26. Бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад
27. Мелкий бег на полупальцах
28. Подскоки на месте с поворотом вправо, влево
29. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)
30. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

31. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений
32. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен
33. Музыкальные игры с предметами, игры с пением и речевым сопровождением
34. Инсценирование доступных песен, прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии
35. Танец «Полька», галоп по линии танца
36. Подскоки по линии танца
37. «Полька» по линии танца
38. Хлопушки и прыжки («Полька»)
39. Движения по линиям танца, ход лицом и спиной
40. Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Поклон из 1 позиции, руки из подготовительного положения открываются в стороны
2. Гимнастика стоя (ноги на ширине плеч, руки на поясе)
3. Повороты и наклоны головы
4. Движение плеч по кругу, поочередно, вместе, вперед - назад
5. Гимнастика в портере
6. Движения для стоп из 4 позиции – носки поднять на себя развернуть по 1 позиции и опустить мезинцами к полу вниз вытянутыми подъемами, далее движения в обратном порядке
7. Перегибы корпуса лежа на животе
8. Поднятие верхней части корпуса
9. Поднятие корпуса, комбинируем с поворотами головы
10. Поднятие всего корпуса, комбинирование с поворотами головы
11. Перекаты лежа на животе
12. Стопы у головы – перекат в складочку
13. «Лягушка» 25, 45, 90 сидя в портере
14. «Лягушка» 25, 45, 90 сидя на полу в парах

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

15. «Лягушка» 25, 45, 90 лежа на животе в парах
16. «Лягушка» 25, 45, 90 лежа на спине в парах
17. Разножка лежа на спине
18. Ноги на 90, разножка под углом 45 – 32 раза
19. Разножка под углом 180
20. Лежа на спине, ноги по первой позиции, стопы вытянуты – поднять ногу вперед на 90 – гond в сторону – обратно – опустить в исходное положение
21. « Мостик»
22. Стоя в «мостике», опускания на локти, подаем лопатки вперед
23. Поперечный шпагат с наклоном корпуса вперед, правой и левой ногой
24. Поперечный шпага с сокращенными стопами
25. Поперечный шпагат с наклоном вперед с вытянутыми носками
26. Прямой шпагат (правый, левый)
27. Подъем ног на 90 вперед, в сторону, назад «Revelent»
28. «Grand battment», правильность упражнения
29. «Grand battment» лежа на спине вперед
30. «Grand battment» на четвереньках назад
31. «Battment tendu» из 1 позиции лежа на спине – вперед, в сторону
32. «Battment tendu» из 1 позиции лежа на животе - назад
33. Комбинация «Battment tendu» крестом в портере
34. «Devellope» в сторону лежа на боку
35. «Devellope» вперед лежа на спине
36. Положение «Passe»
37. Экзерсис на середине зала. Руки
38. Позиция рук – подготовительное положение
39. 1, 2 позиции рук
40. 3 позиция рук – группировка кисти
41. «Por de bra» - свободная форма



[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

42. «Por de bra» - танец рук, комбинация
43. «Por de bra» - усложнение комбинации
44. «Por de bra» - первая форма
45. Перевод рук из 1, 2, 3 позиций рук под музыку
46. «Releve» на полупальцах по свободной позиции
47. «Plie» по полувыворотной позиции
48. «Plie» из первой позиции лицом к станку
49. «Plie» по 2 позиции лицом к станку
50. «Demi plie» из 1,2 позиции лицом к станку
51. Комбинация у станка («Demi plie», «Releve»)
52. «Demi plie», «Releve» на середине зала
53. Перегибы корпуса, руки на поясе на середине зала
54. Перегибы корпуса ( в сторону, назад) у станка
55. Перегибы корпуса назад, вперед, в сторону ( нога на станке, поочередно, сначала правая, затем левая)
56. Перегибы корпуса вперед, руки в первой позиции
57. Перегибы корпуса от лопаток назад, руки во 2 позиции
58. Перегибы корпуса, руки в 3 позиции, добавляем повороты головы
59. Руки в позиции, открываем поочередно руки, правильные положения кистей
60. «Arlomb» - в классическом танце
61. Работа над устойчивостью
62. Переход с ноги на ногу через 2 позицию
63. Ритмические упражнения. Марш под музыку
64. Марш по кругу, по диагонали
65. Шаг с носка по 1 позиции
66. Шаг на полупальцах по кругу
67. Движение на пятках по диагонали
68. Шаги с подъемом согнутой ноги вперед с вытянутым носком

69. Бег по кругу, по диагонали, на месте
70. Усложненная комбинированная комбинация со сменой ритма внутри, с добавлением рук, головы
71. Трамплины, «Pas soute» на середине зала
72. Поджатые ноги, разножка на середине зала.

## ПОСТАНОВКА СЦЕНИЧЕСКИХ НОМЕРОВ

Сценический номер – это отдельное, композиционно завершенное небольшое, сценическое произведение, со своей завязкой, кульминацией и развязкой, выраженное средствами определенного вида искусства. Главной целью постановки концертных номеров является сценическая практика учащихся и развитие творческих способностей в различных жанрах и стилях.

Выбор материала для подготовки номеров, в первую очередь, зависит от тематики концертов, поэтому подбор репертуара должен быть различной направленности (к календарным праздникам, к знаменательным датам, к тематическим школьным мероприятиям).

Характерные черты концертного номера – четкая локаничная композиция, интригующая завязка, острая кульминация, финал и отточенная внешняя форма.

Концертная программа обычно складывается из множества разнообразных номеров, поэтому главной особенностью концертного номера является его кратковременность, доходчивость и легкость восприятия. Концертный номер должен быть ярким, динамичным, лаконичным и сразу включить внимание зрителя.

## Основные требования к умениям учащихся

### Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой обстановки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
- различать и точно передавать в движении начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце

### **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», « Приставной пружинящий шаг, подскок».

### **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Примерный тематический план 3 год обучения**

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

## Развитие мышечного чувства в сочетании с танцевальными – тренировочными движениями

1. Наклоны, повороты и круговые движения головы
2. Движения рук в разных направлениях
3. Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч
4. Разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)
5. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Повороты туловища вперед, в стороны, с движениями рук
6. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение
7. Поднимание на носках и полуприседание
8. Круговые движения ступни
9. Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону
10. Перелезание через сцепленные руки, через палку
11. Упражнения на выработку осанки
12. Исполнение ритмических комбинаций из танцевально – тренировочных упражнений
13. Усложнение комбинации. Изменение ритмического рисунка, темпа
14. Усложнение комбинации. Координирование работы разных частей тела
15. Варьирование комбинаций
16. Самостоятельное сочинение и исполнение ритмичных комбинаций
17. Упражнения на координацию движений.
18. Упражнения на расслабление мышц

## Развитие ориентации в пространстве

1. Перестроения в парах, в диагонали, «шеен»
2. Движение из фигуры в рассыпную и обратно
3. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией
4. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей
5. Ходьба на носках, широким и мелким шагом

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

6. Ходьба на пятках держа ровно спину
7. Построение в колонны по три
8. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга
9. Перестроения в концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад
10. Перестроения из общего круга в кружочки по два, три человека
11. Перестроения из общего круга в кружочки по четыре человека и обратно в общий круг
12. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах

## Ритмика. Художественно – творческие способности

1. Элементы музыкальной грамоты
2. Структура музыкального произведения (период)
3. Структура музыкального произведения (предложение, фраза)
4. Определение и передача в движении структуры музыкального произведения
5. Двух частные формы
6. Трех частные формы
7. Размер 4/4
8. Передача в движении размера 4/4
9. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги
10. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки
11. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)
12. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен)
13. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков
14. Протопывание того, что педагог прохлопал, и наоборот
15. Повторение элементов танца по программе 2 класса
16. Шаг на носках, шаг польки
17. Широкий, высокий бег
18. Сильные подскоки, боковой галоп
19. Элементы русской пляски: приставные шаги, с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

20. Движения в парах: боковой галоп, подскоки
21. Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз
22. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта
23. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений
24. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца
25. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен
26. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа
27. Смена ролей в импровизации
28. Придумывание вариантов к играм и пляскам
29. Действия с воображаемыми предметами
30. Подвижные игры, игры с пением и речевым сопровождением

## Гимнастика. Силовая подготовка

1. Основы гимнастических элементов. Определение. Для чего и зачем?
2. Выход на «мостик» из положения стоя
3. Выход и удержание позы «свечка» из положения лежа на животе
4. Выход и удержание позы «свечка» из положения лежа на животе с ногами перед собой и удержание ног на лбу
5. Перекат назад из положения стоя
6. Перекат вперед из положения лежа на животе
7. Последовательное изучение и исполнение комбинаций гимнастических элементов (2-3 элемента в комбинации)
8. Исполнение танцевальных комбинаций с гимнастическими элементами
9. «колесо», выключение локтей, поэтапное проучивание
10. «стойка на руках», выключение локтей, ровный подтянутый корпус, поэтапное проучивание у стены
11. Исполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног (подъемы корпуса из положения лежа на животе, на спине, отжимание с «коленец»)
12. Закрепление навыков основных гимнастических элементов, соединение их с танцевальными движениями

## Классический танец

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

1 полугодие. Постановка корпуса, головы и рук. Ознакомление с элементами классического танца. Навыки простейшей координации движений. Движения изучаются лицом к станку, за исключением 1 *por de bras*.

2 полугодие. Исполнение изученных движений одной рукой за станок. Дальнейшее изучение основных элементов классического танца. Работа над развитием музыкальности учащихся. Особое внимание к осмысленному исполнению движений.

## Экзерсис у станка

(1 полугодие)

1. Позиции ног – 1, 2, 3
2. Музыкальный размер 3/4. Для правильного усвоения стоять в позиции 4 такта
3. Музыкальный размер 4/4. Для правильного усвоения стоять в позиции 8 тактов
4. Подготовительное положение рук. Изучаются сначала у станка, затем на середине зала
5. Позиции рук – 1,2,3 (изучаются сначала у станка, затем на середине зала)
6. <i>Demi plie</i> – из 1 позиции (сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт)
7. <i>Demi plie</i> – по 2 позиции (сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт)
8. <i>Demi plie</i> – из 3 позиции (сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт)
9. <i>Battement tendu</i> – с 1 позиции в сторону, вперед, назад. <i>Passe par terre</i> ( музыкальный размер 4/4, сначала на 2 такта, затем на 1 такт)
10. Понятие <i>en dehors</i>
11. Понятие <i>en dedans</i>
12. <i>Demi-rond de jambe par terre en dehors</i> . Музыкальный размер 4/4; сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт).
13. <i>Demi-rond de jambe par terre en dedans</i> . Музыкальный размер 4/4; сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт)
14. <i>Releve</i> на полупальцы по 1 позиции. Музыкальный размер 4/4; сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт
15. <i>Releve</i> на полупальцы по 2 позиции. Музыкальный размер 4/4; сначала движение исполняется на 2 такта, затем на 1 такт
16. <i>Releve</i> на полупальцы по 1,2 позициям с вытянутых ног, с <i>demi plie</i> . Исполняется на 1 такт 4/4,

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

или на 2 такта 3/4
17. I port de bras. Музыкальный размер 4/4, 3/4. Исполняется на 1 такт 4/4, или на 2 такта 3/4
18. Перегибания корпуса назад (стоя лицом к станку)
19. Перегибания корпуса в сторону( стоя лицом к станку)
20. Pas de bouree suivi без продвижения, изучается лицом к станку

### Экзерсис на середине зала

(1 полугодие)

1. Demi plie – 1, 2, 3 позиции an face
2. Iport de bras
3. Pas de bouree suivi an face на месте, без продвижения
4. Releve на полупальцы по 1,2 позициям с вытянутых ног и с demi plie

### Allegro

1. Трамплинные прыжки по 1, 2 позициям
2. Temps saute по 1,2 позициям

### Экзерсис у станка

(2 полугодие)

1. Grand plie по 1,2 позициям
2. Battment tendu с demi plie в 1 позиции в сторону, вперед, назад
3. Battement tendu с опусканием пятки во 2 позицию
4. Battement releve lent на 45 с 1 позиции в сторону, вперед, назад
5. Battement tendu jete с 1 позиции в сторону, вперед, назад
6. Preparation для rond de jambe par terre – en dehors, en dedans
7. Rond de jambe par terre – en dehors, en dedans
8. Plie – soutenu вперед, в сторону, назад
9. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад, обхватное
10. Battment retire sur le cou-de-pied



**Экзерсис на середине зала****(2 полугодие)**

1. Положение epaulement croisee et effacee
2. Позы – 1,2, и 3 arabesques
3. Demi plie по 3 позиции epaulement
4. Battment tendu с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с pas porteree; с опускание м пятки во 2 позицию; с demi plie в 1 позицию
5. Battement tendu jete с 1 позиции во всех направлениях
6. Preparation для rond de jambe par terre – en dehors, en dedans
7. Plie – soutenu вперед, в сторону, назад
8. Pas de bouree suivi с продвижением в сторону
9. 2 Port de bras en face ( по мере усвоения epaulement)
10. Pas balance

**Allegro**

1. Трамплинные прыжки по 1, 2 позициям
2. Temps saute по 1,2 позициям

**ПОСТАНОВКА СЦЕНИЧЕСКИХ НОМЕРОВ**

Подготовка сценических номеров – репетиционный процесс постановочной работы, осуществляемый педагогом, объединяет, использует и координирует все практические навыки, приобретаемые в процессе освоения предметов. Процесс подготовки сценических номеров формирует у детей исполнительские умения и навыки в различных жанрах, направлениях, знакомит с сущностью, выразительностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

На всех этапах обучения очень важен индивидуальный подход к каждому ученику. Воспитание творческой личности – процесс очень сложный и ответственный, дети находятся на разных уровнях психофизического развития, у каждого свои границы и возможности, поэтому, в первую очередь, поэтому педагог должен помочь каждому ученику поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе.

В работе над сценическими номерами, через творческое взаимодействие ученика и учителя этюдный метод репетиционной работы, как и метод действенного анализа произведения позволяет педагогу максимально раскрыть творческую индивидуальность учащегося.

Обязательным фактором является дисциплина.

Необходимо воспитывать у учащихся чувство ответственности за коллективную работу и вырабатывать в характере каждого ученика самодисциплину – способность доводить начатое дело до логического итога вопреки перемене своих интересов или влиянию внешних факторов.

Участие в творческих мероприятиях, тематических концертах и культурно – просветительской деятельности образовательного учреждения позволит учащимся на практике проверить, закрепить и развить свои умения и навыки исполнительского мастерства. В то же время чрезмерная активность в этой области может негативно влиять и на формирование творческой личности, и собственно на учебный процесс. В связи с этим педагог должен тщательно анализировать вместе с детьми каждое сценическое выступление и не допускать возникновения у учащихся небрежности, неточности и актерских штампов.

## **Основные требования к умениям**

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

### **Познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе своей оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- передавать ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками и притопами);
  - учащиеся должны знать позиции рук, ног, и меть представление о выворотности как средстве выразительности классического танца;
  - освоить простейшие приемы в исполнении движений;
  - должны приобрести элементарную легатированность в движениях с *demi plié*;
  - освоить более сложную (чем в классе) координацию движений, за счет комбинирования различных элементов в упражнении;
  - знать положения *epaulement* и позы *arabesque*.
- **Коммуникативные**
    - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
    - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
    - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
    - участие в музыкально – концертной жизни класса, школы, города и др.

## Примерный тематический план 4 год обучения

### Развитие мышечного чувства в сочетании с танцевальными – тренировочными движениями

1. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны
2. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам
3. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений
4. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук
5. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предмета
6. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе
7. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп
8. Упражнения на выработку осанки

9. Упражнения на координацию движений
10. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей
11. Выполнение упражнений с постепенным ускорением
12. Выполнение упражнений под музыку с резкой сменой темпа движений
13. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени
14. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами(погремушками, бубном, барабаном)

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

15. Упражнения на расслабление мышц
16. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»)
17. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка)
18. Исполнение движений направленных на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног
19. Подъемы корпуса из положения лежа на животе, на спине
20. Отжимание прямым корпусом
21. Отжимания корпусом с разворотом на одной руке
22. Дыхание в силовых упражнениях

### Развитие ориентации в пространстве

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре
3. Построение в шахматном порядке
4. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов
5. Сужение и расширение кругов
6. Перестроения из нескольких простых и concentрических кругов в звездочки
7. Перестроения из нескольких простых и concentрических кругов в карусели
8. Ходьба по центру зала
9. Умение намечать диагональные линии из угла в угол
10. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
11. Дистанции с использованием лент
12. Дистанции с использованием обручей
13. Сохранение правильной дистанции с использованием скакалок
14. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах
15. Движения по линии танцев, перестроение, диагональ класса

### Ритмика. Художественно – творческие способности

1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке
2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки
3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии
4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

5. Разучивание и придумывание элементов танцевальных движений, их комбинирование
6. Составление несложных танцевальных композиций
7. Игры с пением, речевым сопровождением
8. Инсценирование музыкальных сказок, песен
9. Народный танец. «Балансе», притопы, ковырялочки
10. «Окошечко», припадания
11. Раскрытие, повороты
12. Переходы из позиции в позицию
13. Переходы по рисункам
14. Поклоны
15. Постановка танцевальных комбинаций под эстрадную музыку, с использованием разученного материала

## Гимнастика. Силовая подготовка

1. «Нижний» и «средний» уровни гимнастических элементов
2. Закрепление навыков исполнения элементов «нижнего» уровня
3. Изучения элементов «среднего» уровня
4. Стойка на руках
5. Колесо
6. «Подбивка»
7. «Ножницы»
8. «Волна» из положения стоя
9. «Пережат» вперед и назад
10. «Пережаты» по спине в парах
11. «Пережаты» стоя на коленях
12. «Кувырок» назад, вперед
13. «Кувырок» из положения стоя вперед
14. «Переворот» через мостик вперед
15. «Переворот» через мостик назад
16. Исполнение «верхних» гимнастических элементов
17. Стойка на руках в шпагате
18. «Ножницы» в положении «мост»
19. «Волна» вперед из положения на руках
20. Соединение гимнастических элементов всех уровней с танцевальными движениями

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Задачами этого года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе.

Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

### Экзерсис у станка

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

1. Battment tendu pour le pied(dubl tendu) в 1 и 5 позициях: с опусканием пятки на П позиции;с опускание пятки на П позиции на demi plie. М.Р. 4/4 вначале исполняется на каждый такт, во 2 полугодии – на ½ такта
2. Rond de jamb par terre en dehors, en dedans. М.Р. 4/4 исполняется на каждую четверть
3. Battment fondu с plie-releve во всех направлениях. М.Р. 2/4 исполняется на 1 такт battment fondu, на второй такт plie releve
4. Petit battment sur le cou-de-pied. Исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1 полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2 полугодии – на ¼ такта
5. Battment daubl frappe в сторону, вперед и назад. В начале 1 полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов. М.Р. 4/4 в начале полугодия исполняется на каждый такт, затем на ½ такта; во 2 полугодии – можно на каждую четверть
6. Battment soutenu носком в пол на всей стопе( в начале изучается plie soutenu). М.Р. 4/4 в начале 1 полугодия исполняется на каждый такт, затем - на ½ такта
7. Rond de jimbe en l air en dehors u en dedans. Движение начинается с подготовки: сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1 полугодия исполняется на каждый такт, к концу - на ½ такта и каждую 1/4
8. Plie releve на 45 градусов
9. Battment developpe во всех направлениях. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта. М.Р. ¾ исполняется на 8 тактов. В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта 3/4
10. Port de bras 1и3 сочетаются с различными упражнениями. 3 port de bras исполняется в заключении rond de jamb par terre. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта. После releve на полупальцах
11. Pas de bourre с переменной ног en dehors en dedans вначале изучается лицом к станку, к концу года на середине зала. М.Р. 4/4, ¾, 2/4 исполняется на каждый такт
12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe
13. Grand battment jete pointe

### Экзерсис на середине зала

Упражнения те же, что у станка en face u epaulement.

1. Epaulement croisee u effacee в 5 позиции. Вначале объясняется понятие « epaulement», к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement
2. Позы croisee u efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол
3. Port de bras 1,2,3. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта: 2 и 3 Port de bras в Epaulement croisee
4. Temps leve par terre. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта
5. Battment tendu в маленьких и больших позах; croisee u efface вперед и назад
6. Battment tendu jete в маленьких и больших позах croisee u efface вперед и назад
7. 1,2,3 arabesques изучается носком в пол
8. Battment releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee u efface вперед и назад. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта
9. Элементарное adajio из пройденных поз
10. Grand battment jete во всех направлениях в позах croisee u efface
11. Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону

### Allegro

1. Pas assemble в сторону. М.Р. 4/4 в 1 полугодии исполняется на каждый такт, во 2 полугодии – на половину такта и на каждую четверть
2. Pas assemble вперед и назад, изучается так же, как и в сторону
3. Sissone simple изучается во 2 полугодии без assemble
4. Pas jete
5. Pas echarpe на одну ногу

## ПОСТАНОВКА СЦЕНИЧЕСКИХ НОМЕРОВ

**Теория.** Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритмики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

**Практика.** Постановка и сочинение сольных, парно-массовых композиций строится на основе ранее изученного материала классического танца, народно-сценического танца и современного танца. Через овладение комплексом танцевальных дисциплин, создаются условия для раскрытия творческого потенциала обучающихся, творческой свободы при постановках концертных номеров в стиле контемпорари. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

### **Конкурсно-концертная деятельность.**

**Теория.** Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера номера и его значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация. Процесс подготовки концертных номеров - формирует у учащихся исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

**Практика.** Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографических постановок. На применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися ранее на занятиях классического танца, народно-сценического танца и эстрадного танца. Большое внимание в образовательном процессе уделяется совершенствованию координации, манеры исполнения, отработке техники движений, обладанию ответственности при выступлении на любой сцене. Предполагается дальнейшее развитие у учащихся умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, пластических и музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях .

**Итоговый концерт.** Исполнение фрагмента танца в концертном выступлении с последующей оценкой руководителей и педагогов школы-студии в конце первого и второго полугодия (второй составляющей после техники исполнения хореографического номера является создание полноценного художественного образа учащегося на основе выбранного сценического костюма).

## Основные требования к умениям

### Личностные результаты

Знания моральных норм и сформированность морально – этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построения музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

- **Коммуникативные**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально – творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.



## **Рекомендуемая литература**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.