

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
муниципального района Давлекановский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено
на методическом объединении
МБОУ ДО ДДТ
Протокол № 1 от 30.08.2021



Утверждаю

Директор МБОУ ДОД ДДТ
Н.В.Петрова

Приказ № 57 от 01.09.2021

**Календарный учебный график к
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«В ритме танца»
(художественная направленность – 144 часа)**

**Срок реализации программы: 4 года
Предпочтительный возраст: 7 – 14 лет**

**Составила педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДДТ Битюцкая Юлия Юриковна**

Давлеканово 2021 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	4 стр.
1.1. Направленность программы	4-5 стр.
1.2.Актуальность программы	5-6 стр.
1.3. Новизна программы	6 стр.
1.4. Социальная значимость программы	6 стр.
1.5.Цели и задачи образовательной программы	6-7стр.
1.6. Условия реализации программы	7 стр.
1.7. Основные принципы построения программы	7-8 стр.
1.8. Ожидаемые результаты и способы проверки	8-9 стр.
1.9. Методы и формы реализации программы	9-13стр.
2. Программа первого года обучения	14 стр.
3. Учебно – тематическое планирование	14-15 стр.
4. Основное содержание	16-18 стр.
5. Программа второго года обучения	19 стр.
3.1 Учебно – тематическое планирование	20 стр.
3.2Основное содержание	21-22 стр.
6. Программа третьего года обучения	23 стр.
4.1 Учебно – тематическое планирование	23 стр.
4.2. Основное содержание	24-25 стр.
5 Программа четвёртого года обучения	26 стр.

5.1 Учебно – тематическое планирование	26 стр.
5.2. Основное содержание	27-28стр.
6. Методическое обеспечение программы	29-34стр.
7. Используемая литература	35 стр.
8. Литература, рекомендуемая педагогам	35 стр.
9. Литература, рекомендуемая детям	35 стр.
10.Литература, рекомендуемая родителям	36 стр.
11. Интернет - ресурсы	36 стр.

1.1 Направленность программы

Программа «В ритмах танца » имеет художественно-эстетическую направленность, рассчитана на четыре года обучения.

Одним из помощников развития творческих способностей является хореографическое искусство. Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах, поэтому важно научить каждого ребенка не только понимать хореографический язык, но и пользоваться им для самовыражения. Преподавание хореографии играет большую роль в развитии детей. Дети начинают заниматься танцем с 6-7 лет. Этот возраст выбран не случайно, по представлению современных психологов - это этап духовного становления ребенка. Именно в этом возрасте в детях можно пробудить и развить те качества, которые дадут плоды через многие годы. Очень важно в этот момент развития ребенка научить его трудиться духовно и физически. Трудиться так, чтобы труд был творческим, приносил радость. Достигая школьного возраста и приобщаясь к искусству хореографии, в детях развивается художественный вкус, они внутренне раскрепощаются. Занятия танцем способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, улучшению осанки, а также повышают жизненный тонус и укрепляют здоровье детей. Вместе с тем совершенствуются музыкально-эстетические чувства, чувство ритма, музыкальный слух и память. Разнообразие тематических этюдов дает представление ребятам о многообразии искусства танца, о разнохарактерности и разнообразии жанров. Знакомясь с прекрасными песнями детских композиторов, прослушивая произведения классики и характерных народных тем, ребенок тем самым расширяет свой кругозор и мировоззрение. Он знакомится с культурой зарубежных стран: Италии, Греции, Америки, Украины, для сохранения традиций и культуры родного края изучается народный башкирский танец. Занятия танцем способствуют формированию положительных качеств личности. Дети становятся активны, учатся современной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Большое значение имеют занятия танцем для развития мышления детей. Надо правильно выполнять движения, понять, что требует педагог и как это нужно исполнять, вовремя включаться в деятельность.

Образовательное и воспитательное значение занятий хореографией огромно. Занятия хореографией при их правильной организации развивают умственные способности обучающихся, расширяют их художественный кругозор. Формируют

нравственные представления и содействуют формированию творческого отношения к окружающему миру.

Работа по хореографическому воспитанию отличается большим многообразием форм, которые требуют от обучающихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием хореографическое воспитание содействует всестороннему развитию детей.

Основные средства хореографического воспитания – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание.

Занятия хореографией помогают многим ребятам преодолеть излишнюю скромность, стеснительность и зажатость. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников в танце придает им уверенность в себе.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Танец позволяет раскрыться детской душе, даёт волю детским чувствам. Ребенок, у которого многое не получается в других видах деятельности, может утвердиться в танце. На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. В танце ребёнок проявляет свои способности, свою творческую активность, развивается его фантазия, творческие способности: ребёнок учится сам создавать пластические образы. Взаимодействия детей в коллективе и коллективные выступления перед зрителем так же положительно влияют на воспитание детей и прививают чувства ответственности, дружбы, товарищества, переживание успеха приносит ему моральное удовлетворение, создаются условия для самореализации творческого потенциала ребёнка. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус ребёнка.

1.3. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: **метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса**. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей .

1.4. Социальная значимость программы

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Социально-педагогическая функция данной программы

- привлечение детей к здоровому образу жизни
- набор детей проводится без конкурсной основы,
- обучение в объединении является бесплатным,
- реализация творческих идей обучающихся в процессе коллективного творчества,
- развитие индивидуальных способностей обучающихся через участие одаренных детей в сольных композициях.

1.5. Цели и задачи образовательной программы

Цель Создание возможностей для творческого развития личности ребенка и приобщение к искусству хореографии.

Задачи :

Образовательные

- Знакомство с различными направлениями хореографии, географией танца;
- Введение детей в мир танцевальной культуры, освоение наследуемых ценностей танца;
- Формирование танцевальных знаний, умений и навыков;
- Освоение сюжетно-тематических этюдов при исполнении высокохудожественных музыкальных произведений.

- Научиться двигаться в такт музыке для передачи эмоционального образа в танце.

Развивающие

- Совершенствование способности видеть в звуках образы, улавливать характер, настроение музыкального произведения, чувства, переданные в нем;
- Развитие гибкости, координации движений, шагов, выворотности, гибкости стопы, чувства пространственной ориентировки;
- Способствование развитию слуха, чувства ритма;
- Обеспечение оптимальной физической нагрузки, укрепление здоровья и повышение работоспособности ребенка;
- Развитие качества мастерства исполнения;
- Снятие нервного напряжения; возможность выплеска отрицательной энергии.

Воспитательные

- Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- Создание условий для общения;
- Развитие у детей способностей к самостоятельной и коллективной работе;
- Профилактика асоциального поведения;
- Организация условий для полезного заполнения свободного времени ребенка;
- Приобщение детей к культуре родного края и к мировому хореографическому искусству.

1.6 Условия реализации программы

- Организованные занятия с детьми
- Танцевальный зал
- Аудиоаппаратура и видеоаппаратура
- Компьютер
- Проектор
- Интерактивная доска

1.7. Основные принципы построения программы

- Принцип научности
- Личностно-ориентированный подход
- Принцип гуманизации образования
- сохранение и охрана здоровья детей

- Соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся
- Осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка
- Развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- Содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся,
- Адаптация обучающихся в современном динамическом обществе,
- Приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;

1.8. Ожидаемые результаты и способы проверки

Занятия программы предусматривает получение знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе занятия. Внедрение в программу интегрированных занятий, занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ. В процессе обучения возникла необходимость дополнить интегрированные занятия элементами импровизации. Разработанные интегрированные занятия «Сочиняем сюжетные танцы », «Учимся танцевать, играя » с элементами импровизации позволили обучающимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и «лично» выступить в роли «импровизаторов».

Дети 6-7 лет занимаются 4 часа в неделю. Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры, можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало, поэтому раздел «Игровые технологии» включён во все года обучения.

На первом году обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности обучающихся достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Роль игр видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки.

Особенностью обучения второго года обучения является включение в программу знаний по музыке, занятия ритмикой. Музыка для детей становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители, часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели – дети не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Занятия ритмикой раскрывают перед детьми иные грани музыки достойные внимания, являются предметом развития слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

Третий год обучения рассчитан на детей, прошедших курс начальной подготовки первого и второго года обучения. Основные часы занятий третьего года обучения занимает постановочная работа. В программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами.

За четыре года обучения дети приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятиях с элементами импровизации. Данное занятие раскроет способности ребенка, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главный, ожидаемый результат - умение выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусства, и содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся. В конце учебного года у обучающихся проводится итоговая аттестация в форме:

- Творческий концерт
- Показательные выступления
- Участие в конкурсах

1.9. Методы и формы реализации программы

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой.

Одним из главных методов программы «В ритмах танца » является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Несмотря на большой объём информации, программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных танцевальных жанров, что способствовало рождению качественно новых знаний, взаимообогащающие, как исполнительское мастерство так и улучшению эмоционального состояния обучающихся и положительной динамики роста интереса к творчеству.

Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Образовательная программа дополнительного образования «В ритмах танца» дает возможность раскрыть методику ознакомления обучающихся с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Также поможет школьникам младшего возраста влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Методы, реализуемые в программе « В ритмах танца»

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан,

главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От обучающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса - упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

2. Программа 1 года обучения

Предпочтительный возраст – 6-7 лет

Учебный период – 144 часа
 Количество занятий в неделю – 2 раза
 Количество часов в занятии - 2 часа

На первом году обучения ставятся задачи:

- Изучение простых движений разминки и ходов на середине зала;
- Изучение движений и постановка этюдов характерных животных;
- Обогащение набора движений через образное восприятие;
- Умение ориентироваться в зале, выполнять команды;
- Физическое развитие при выполнении движений и упражнений;
- Развитие музыкальности;
- Знакомство с простейшими основными понятиями – поворот, наклон, поклон;
- Изучение элементов классического танца – позиций ног, рук, положения кисти;
- Знакомство с музыкальным материалом, написанным для мультфильмов, сказок и исполнение этюдов и движений сказочных героев: Буратино, Карлсон, Куклы и др.;
- Развитие координации, памяти, внимания, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата, развитие гибкости, выносливости, шага, выворотности.

2.1. Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б.	1	1	-	Беседа-опрос
2	Изучение азбуки Экзерсис	14	2	12	Выполнение Па
3	Изучение партерного экзерсис	14	2	12	Выполнение упражнений на пластику и гибкость
4	Азбука музыкального движения	14	2	12	Выполнение движений под музыку
5	Музыкально-игровые занятия	14	2	12	Выполнение танцеваль

					ных фигур
6	Постановка и репетиция танцев	80	10	70	Выполнение фигур и рисунка танца
7	Показательные выступления	7	-	7	Участие в концертах
	итого	144	19	125	

К концу первого года обучения обучающиеся должны

знать:

- основные па и их названия, применяемые в экзерсисе у станка и на середине,
- различать танцевальные композиции по жанрам,
- танцевальные движения историко-бытового танца, детского сценического танца,

уметь:

- правильно повторить за педагогом показанное,
- ориентироваться в зале,
- слышать музыку и исполнять упражнения под музыку,
- исполнять хореографические этюды,
- различать особенности медленных и быстрых танцев,
- слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях,
- исполнять изученные танцы самостоятельно,
- свободно владеть корпусом тела, движениям рук, ног по позициям.

Критерии знаний и умений обучающихся:

Задания на импровизацию во время музыкально-игровых занятиях, показательные выступления.

2.2 Основное содержание программы

+ 1.Вводное занятие (1 час)

Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, с требованиями к одежде. Определение творческого потенциала обучающихся – музыкально-игровое занятие «Здравствуй, музыка!» (состоит из знакомства ребят с музыкой разных жанров, проведение музыкальных игр «Делай, как я, делай лучше меня», «Пришел корабль»).

2.Изучение азбуки Экзерсис (14 часов):

Экзерсис у станка и на середине состоит из изучения и выполнения основных элементов позиций рук и ног:

- изучение поклона по шестой позиции
- изучение позиций ног (1-я, 2-я, 5-я), упражнение на выворотность в стопе,
- положение кисти, позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья),
- положение кисти, позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья),
- 1 пор-де-бра (движения руками),
- releve (1 и 2 позиции, поднимание на полупальцы),
- demi-plie (1, 2, полупрседание)
- батман-тандю (1 и 2 позиции, скок носка на пятку),
- жете (с 1 по 5 позиции, рисунок круга носком по полу),
- пике (с 1 по 5 позиции, бьющий носок по трем сторонам).

3.Изучение партерного экзерсис (14 часов):

Движения головой. Повороты, наклоны, вращения. Движения плечами. Наклоны корпусом вперед и в стороны. Скручивания. Приседания. Махи ногами вперед, в сторону, назад. Прыжки. Движения на полу: работа стопой, махи. Движения по кругу и в диагонали: шаги с носка, на полупальцах, бег с забрасыванием ног назад и вперед, подскоки, галоп.

Упражнения на работу стопы, на полу – наклоны вперед (складка), складка с открытыми ногами. Шпагаты, мостики, коробочки, лодочки. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.

—

4. Азбука музыкального движения (14 часов)

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.
- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.
- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

Позиции рук.

- Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.
- Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.
- Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.
- Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

7. Музыкально-игровые занятия (14часов)

содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

6. Постановка и репетиция танцев (80 часов)

Эти занятия состоят из изучения танцевальных движений, конструктивной постановки и размещением позициях. Работа над пластичным исполнением.

8. Показательные и итоговые выступления (7 часов):

Подготовка к выступлениям: костюм, прогон по сцене, исполнение танцевальных этюдов и композиции.

3.Программа второго года обучения

Предпочтительный возраст – 8-9 лет

Учебный период - 144 часа

Количество занятий в неделю – 2 раза

Количество часов в занятии - 2 часа

3.1 Учебно-тематический план

Задачи:

- Закрепление навыков и знаний, полученных в первый год занятий;
- Усложнение движений и рисунка танцевальных этюдов;
- Учить применять элементы танцевального движения в импровизационной творческой деятельности;
- Обучать технике выполнения и совершенствования исполнительского мастерства;
- Изучение движений и постановка этюдов народов мира: Греция, Италия, Испания, Америка;
- Изучение движений и постановка этюдов башкирского танца;
- Развитие координации, памяти, внимания, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата, развитие гибкости, выносливости, шага, выворотности;
- Развитие танцевальности и музыкальности при исполнении более сложного музыкального материала;
- Использование упражнений классического танца в более разнообразных комбинациях движений рук, головы, корпуса;
- Развитие выразительности в исполнении танцев;
- Развитие актерского мастерства;
- Развитие у детей интереса к национальной культуре;
- Продолжить расширять представления об искусстве хореографии;
- Формирование нравственно-эстетических качеств на основе танцевального творчества;
- Развивать психические процессы: память, мышление, пространственное воображение и образное видение;
- Развить творческую индивидуальность;
- Воспитывать эмоционально-волевые качества: усидчивость, стремление к результату, дисциплинированность, саморегуляцию поведения, толерантность к другим обучающимся объединения.

3.1 Учебно-тематический план

	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа-опрос

	Беседы о правилах техники безопасности, нормах поведения на занятиях, о требованиях и спецодежде.				
2.	Экзерсис у станка и на середине	14	2	12	Выполнение Па
3.	Партерная коррекционная ритмическая гимнастика	14	2	12	Выполнение упражнений
4.	Музыкально-подвижные игровые занятия	14	2	12	Выполнение фигур и рисунка танца
5.	Постановка и репетиция танцев	90	20	70	Выполнение фигур и рисунка танца
6.	Показательные и итоговые выступления	11	2	9	Участие в концертах и конкурсах
	Итого	144	29	115	

К концу второго года обучения обучающиеся должны

- Знать и показать позиции ног и рук классического танца;
- Знать жанры современного и народного танца;
- Уметь исполнять изученные движения и танцы самостоятельно в такт музыки;

- Уметь исполнять развивающиеся гимнастические элементы: шпагат, мостик, коробочка;
- Уметь ориентироваться по залу, соблюдать рисунок танца;
- Уметь танцевать в паре и группе;
- Уметь эмоционально исполнять изученные движения и этюды под музыку самостоятельно;
- Уметь правильно исполнять упражнения классического танца;
- Уметь различать костюмы разных народов;
- Уметь отличать характерные танцы;
- Уметь исполнять гимнастические элементы;
- Уметь правильно выполнять постановку корпуса, рук, ног, головы во время исполнения движений.

Критерии знаний и умений обучающихся:

Показательные выступления, отчетный концерт

3.3 Основное содержание программы второго года обучения:

1. Вводное занятие (1 час)

Инструктаж по технике безопасности. Правилами поведения на занятиях. Музыкально-танцевальная игра «Представь себе, что ты...», где каждый обучающийся получает задание выполнить движения под сопровождение музыкального фрагмента, сочинение пластического этюда.

2. Экзерсис у станка и на середине (14 часов):

Повторение и закрепление движений 1-го года обучения.

Изучение:

- releve-lant45 (вперед, в сторону, назад)
- develope90 (вперед, в сторону назад)
- allegro:sauté (первая, вторая позиции)
- батман-релеве (полупресед с высоким коленом)
- паэшапе(в 5 позиции прогиб спины)
- батман-фаппе (рисунок носком полукруга в воздухе)

3. Партерная ритмическая гимнастика (14 часов):

Упражнения разминки, движения по кругу, на полу, по диагонали остаются такими же, как в первом году обучения. Но исполняются в более быстром темпе. Шпагаты, мосты сверху, колесо, лодочка, стойка на лопатках. Упражнения на пресс и мышцы спины. Упражнения усложняются, но также исполняются по принципу порядочности и от простого к сложному. Имеют цель разогрева мышц

пред занятием, подготовка ребенка к восприятию материала И основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме. Использование пальчиковой гимнастики включает в себя упражнения, превращающие обучающий процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Коррекционная гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений.

4. Музыкально-игровые занятия

Состоят из упражнений, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

5 .Постановка и репетиция танцев (90 часов):

Состоит из изучения движений, расстановки позиций, развода рисунка танца, тщательной обработки всех элементов танца под счет такта. На втором году обучения ребята принимают активное участие в постановке танцев, предлагают свои движения, смело приступают к сотворчеству.

6.Показательные и итоговые выступления (6 часов):

Подготовка отчетных концертов, участие в конкурсах и районных мероприятиях.

4. Программа третьего года обучения

Предпочтительный возраст 10 – 11 лет

Количество часов в неделю - 2 часа

Количество занятий в неделю - 2 раза

Учебный период - 144 часа

4.1 Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Беседы о правилах техники безопасности, нормах поведения на занятиях, о требованиях и спецодежде.	1	1	-	Беседа- опрос
2.	Экзерсис у станка и на середине	14	2	12	Выполнение Па
3.	Партерная ритмическая гимнастика	14	2	12	Выполнение упражнений
4.	Коррекционная гимнастика	14	2	12	Выполнение фигур и рисунка танца
5.	Постановка и репетиция танцев	90	20	70	Выполнение фигур и рисунка танца
6.	Показательные и итоговые выступления	11	2	9	Участие в концертах и конкурсах
	Итого	144	29	115	

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

- грамотно исполнять программные движения и танцы;
- правильно выполнять движения и их ритмическую раскладку;
- знать графический рисунок танца по линии и против линии танца, роль центра и интервала;
- уметь четко определять симметрию и асимметрию рисунка танца;

- уметь ориентироваться в пространстве и на сценической площадке;
- уметь свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее темп, характер, размер;
- уметь правильно исполнять усложненные построения рисунка и синемотографию танца;
- уметь активно и точно координировать движения в исполнение больших поз и фигур;
- уметь пластично и выразительно выполнять танцевальные фигуры;
- уметь исполнять разнообразные движения с высокой динамичностью;
- обладать качеством четкого исполнения чередований упражнений разной степени трудности;
- уметь подавать ритмический рисунок в соответствии с ритмом, тактом музыкального произведения.

4.2. Основное содержание программы третьего года обучения:

1. Вводное занятие. (1 час)

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. «С тебя берут пример...» - музыкально-танцевальная игра, где каждый обучающийся получает задание выполнить движения под сопровождение музыкального фрагмента. Сочинение пластического этюда.

2. Экзерсис на середине и у станка (14 часов)

Деми-ронд под углом 45 градусов, пети-батман на полупальцах, ронт-дежаме на всей стопе с разгибанием ноги, батман-фондю в маленьких и больших позах под углом 45 градусов.

3. Партерная ритмической гимнастики. (14 часов)

Выполняется в виде эстрадно-спортивных движений, которые будут использоваться для постановки танцев, с тщательной обработкой под счет тактов.

4. Коррекционная гимнастика (14 часов)

Упражнения основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги,

выполняемые в форме и включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

- поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;
- поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;
- игры на определение динамики музыкального произведения;
- игры для развития ритма и музыкального слуха;
- подвижная игровая гимнастика на пластику осанки

5. Постановка и репетиция танцев. (90часа)

Состоит из изучения движений, расстановки позиций, тщательной отработки всех элементов танца под счет такта. На третьем году обучения ребята принимают активное участие в со творческой и коллективной постановке, предлагают свои движения, смело приступают к сотворчеству.

Музыкально-игровой урок «Все новое – это забытое старое» состоит из беседы о танцах серебряного века, о истории развитии эстрадного и спортивного танца.

Упражнения актерского мастерства посвящаются изучению сценографии, темпа-ритма, сценического образа, гримасы и мимики.

5.Показательные и итоговые выступления. (11 часов)

Подготовка отчетных концертов. Участие в конкурсах и районных мероприятиях.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать названия элементов экзерсис, историю развития танца и уметь правильно выполнять танцевальные движения.

5. Программа четвертого года обучения

Предпочтительный возраст - 12 – 13 лет

Количество часов в неделю - 2 часа

Количество занятий в неделю - 2 раза

Учебный период - 144часов

5.1. Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Беседы о правилах техники безопасности, нормах поведения на занятиях, о требованиях и спецодежде.	1	1	-	Беседа- опрос
2.	Экзерсис у станка и на середине	14	2	12	Выполнение Па
3.	Партерная ритмическая гимнастика	14	2	12	Выполнение упражнений
4.	Коррекционная гимнастика	14	2	12	Выполнение фигур и рисунка танца
5.	Постановка и репетиция танцев	90	20	70	Выполнение фигур и рисунка танца
6.	Показательные и итоговые выступления	11	2	9	Участие в концертах и конкурсах
	Итого	144	29	115	

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны знать:

- уметь грамотно исполнять ансамблевые элементы, согласованных переходах и вращениях в паре;

- уметь сохранять амплитуду и темп движения с одновременной подачей фигур коллективного исполнения;
- уметь соблюдать интервалы и границы в рисунке танца;
- уметь передавать темп, характер поз, выражение лица по средствам выразительности;
- уметь проявлять выносливость исполнения за счет убыстрения темпа и нагрузки;
- уметь выполнять усложнённые комбинации элементов и союзы адажио;
- уметь правильно определять размер музыкальной темы в соответствии с размерами тактов;
- уметь сочетать ритмические упражнения с элементами классического, массовых-народных и современных танцев.

Основное содержание программы четвертого года обучения:

1. Вводное занятие. (1 час)

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. «С тебя берут пример...» - музыкально-танцевальная игра, где каждый обучающийся получает задание выполнить движения под сопровождение музыкального фрагмента. Сочинение самостоятельных сюжетных танцев.

2. Экзерсис на середине и у станка (14 часов)

Гранд-ронд-дежаме под углом и без угла, паз-депраз с переменной ногой, пируэт в пятой, четвертой, второй позиции, баллиансе сторону вперед, назад и с продвижением, рояле с вращением по диагонали.

3. Партерная ритмической гимнастики. (14 часов)

Выполняется в виде эстрадно-спортивных движений, которые будут использоваться для постановки танцев, с тщательной обработкой под счет тактов.

4. Коррекционная гимнастика (14 часов)

Упражнения основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в форме и включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

- поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;

- поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;
- игры на определение динамики музыкального произведения;
- игры для развития ритма и музыкального слуха;

подвижная игровая гимнастика на пластику

5. Постановка и репетиция танцев. (90 часов)

Состоит из изучения движений, расстановки позиций, тщательной отработки всех элементов танца под счет такта. На четвертом году обучения ребята способны показать и раскрывать сюжетные линии разно жанрового танца, синтезируя элементы народного и эстрадного танца.

Музыкально-игровой урок «Поколение танцев «Nexct» » состоит из беседы о танцах XX века, о истории развитии новых направлений и течений в современной хореографии.

Упражнения актерского мастерства посвящаются изучению сценографии, темпа-ритма, сценического образа, гримасы и мимики.

5.Показательные и итоговые выступления. (7 часов)

Подготовка отчетных концертов. Участие в конкурсах и районных мероприятиях.

К концу четвёртого года обучения обучающиеся должны знать терминологию элементов экзерсис, владеть языком танцевального движения, историю развития танца и уметь правильно выполнять танцевальные фигуры и свободно ориентироваться на плоскости.

6. Методическое обеспечение программы

Аудиозаписи и СД диски (по картотеке)

Наглядный материал о заслуженных деятелей культуры и искусства

Схемы рисунка народного танца

Метод обучения – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Прием, конкретный способ представляет собой часть, элемент метода.

Образовательная программа дополнительного образования «В ритмах танца» дает возможность раскрыть методику ознакомления обучающихся с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Также поможет школьникам младшего возраста влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Методы, реализуемые в программе « В ритмах танца»

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные

фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

9. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
10. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
11. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
12. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
13. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
14. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
15. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
16. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

I. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

II. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

Упражнение 1.

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-четыре» - потянуться плечами к полу.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Упражнение 2.

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3.

Повторить 4 раза.

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре» – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

III. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.

Упражнение 1. «Верблюд»

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 2.

Повторить 4 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

Упражнения партерного экзерсиса приведены ниже:

Азбука танцевального движения

а. Определение и передача в движении:

- 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
- 2-темпа (умеренный);
- 3-сильных и слабых долей.

б. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

с. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук. Имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание простейших ритмических рисунков;
- поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - *demi – plie*, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

3. Партерная гимнастика

Теория: термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово *партер* произошло от французского *par terre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

УПРАЖНЕНИЯ:

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);

- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).

4. Игровые упражнения :

- игра «ниточка и иголочка»;
- игра «кот и мыши»;
- игра «лягушки и цапли».

1. Основные танцевальные движения.

Теория: данном разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

Практика:

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- высокий бег;
- легкие подскоки;
- галоп вперед, «лошадками»;
- притопы;
- различные виды прыжков;
- «пружинка»;
- различные виды прыжков;
- элементы русской пляски;
- положения рук в русской пляске;
- основные пространственные построения и передвижения.

7.Используемая литература

1. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1971
2. Буренина А.И. «Топ- хлопок, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.:, 1964

4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.:, 1980
5. Васильева Т.К. «Секрет танца» СПб 1997
6. Васильева - Рождественская Н.В. Историко – бытовой танец – М., 1987
7. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: «Искусство», 1980 г.
8. Иноземцева Г. Народные танцы. – М.: 1971
9. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
- 10.Климов А. Основы русского танца. – М.:, 1981
- 11.Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М.:, 1988
- 12.Нагаева Л. Башкирская народная хореография. – Уфа: «Кипат», 1995
- 13.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2001
- 14.Пронина М. Азбука современного танца. – Волгоград: «Пегас», 2000г.
- 16.Тагиров Г.Х. 100 татарских фольклорных танцев. – Казань, 1988
- 17.Шитова С.Н. Народная одежда башкир. Археология и этнография
18. Чистякова В. В мире танца. – Москва: «Искусство», 1964г.

8. Литература, рекомендуемая педагогам

1. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2009
- 2.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
- 3.Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2011
- 4.Новикова Г.П. Музыкальная воспитание младших школьников - М., 2008
- 5.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 2010
- 6.Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей – М., 1994
7. Е.Черемнова «Танцетерапия» - Ростов 2008
- 8.СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г
- 9.СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман

9. Литература, рекомендуемая детям

1. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
2. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
3. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000

5. Шорман Н.С. « Начальный курс занятия танцем »-М, Астра, 2011

10. Литература, рекомендуемая родителям

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка- М., 1993
2. Актуальные проблемы эстетического воспитания и развития детей/ под ред. Комаровой – М., 2002
- 3.Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г
- 4.Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
- 5.«Павлова П.А., Горбунова И.В.Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
- 6.Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007

11. Интернет ресурсы

Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>

Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

<http://www.livelib.ru/> «В помощь хореографу»

[http:// infourok.ru/](http://infourok.ru/) «Танец моя любовь» Инфоурок

[http:// depositfiles.com/e6t0f5wxr](http://depositfiles.com/e6t0f5wxr) « Мы играем и танцуем» видео учебник

