

управление образования администрации города Кемерово  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа психолога – педагогической поддержки с  
осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением  
опорно-двигательного аппарата №100»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08.2021г  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ОШ № 100  
(Колмогоров Г.В.)  
31.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Танцевальный алфавит».**

Возраст обучающихся 7 -17 лет.  
Срок реализации 5 лет.

Разработчик:  
Дудко Наталья Михайловна,  
педагог дополнительного  
образования

Кемерово, 2021

## Содержание

<b>Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	6
1.3.Содержание программы	6
1.4.Ожидаемые результаты	23
<b>Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	34
2.6. Список литературы	34
Приложение	35

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** программы – художественная.

Содержание и материал программы «Танцевальный алфавит» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1.«Стартовый уровень» реализуется на первом году обучения. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. «Базовый уровень» реализуется на последующих годах обучения. 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 программы.

Настоящая программа разработана на основе следующих документов:

-Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012г.;

-Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30.09. 2020 г. № 533 «О внесении изменения в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3241 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

-Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (Протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№ 3);

- Стратегия развития воспитания и Российской Федерации на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-Р);

- Устав МБОУ № 100.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. У детей с нарушением

опорно- двигательного аппарата двигательная активность в танце уменьшает физическое и умственное напряжение, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, укрепляет крупную моторику, повышает настроение, снимает чувство страха, повышает самооценку. Поэтому организация двигательной активности для детей с ОВЗ является необходимым средством для сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она органично дополняет уроки по «адаптивной физической культуре». Таким образом, происходит взаимосвязь с общим образованием. В результате дополнительное образование способствует не только разностороннему развитию ребенка, но и более глубокому целенаправленному изучению им основного школьного материала.

**Социальная значимость программы** состоит в том, что она обеспечивает возможность для личностного развития детей с ОВЗ, расширяет их социальный опыт и социальные контакты.

**Новизна программы** в том, что она предназначена для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Данная программа предполагает при работе с детьми «идти от ребёнка»- от его способностей, возможностей и потребности и использовать тот потенциал, который имеет каждый конкретный ребёнок.

**Адресат:** Программа адресована учащимся с нарушением опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования в возрасте 7 - 17 лет.

При детском церебральном параличе ведущим дефектом являются двигательные расстройства, которые связаны как с повреждением двигательных зон и проводящих путей головного мозга, так и с нарушением развитием центральной нервной системы. Разнообразные двигательные нарушения у детей с церебральным параличом обусловлены действием разных факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания. Важнейшими из них являются:

- Ограничение или невозможность произвольных движений.
- Нарушение мышечного тонуса.

При осложнённых формах церебрального паралича отмечается сочетание различных вариантов нарушений мышечного тонуса:

- Появление насильственных движений (гиперкинезов).

Насильственные движения резко затрудняют выполнение любых произвольных движений, а порой делают их невозможными;

- Нарушения равновесия и координации движений;
- Нарушения ощущений движений (кинестезий);

Все описанные выше нарушения затрудняют формирование статических и локомоторных функций у детей с детским церебральным параличом и определяют специфику их двигательных расстройств.

Движение и музыка формируют эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную

моторную (или мышечную) память.

### **Подходы к определению объема, содержания, планируемых результатов:**

Программа «Танцевальный алфавит» представляет комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогические условия, которые представлены в календарном учебном графике, оценочных и методических материалах.

В качестве объекта оценивания выступают личностные результаты учащихся, определенные в требованиях к освоению образовательных программ, которые задаются в стандартах образования.

**Объем.** Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 340 часов (5 лет), Количество часов, запланированных на учебный год - 68 часов.

### **Срок реализации программы:**

Программа реализуется с 1 сентября до 31 мая (с учетом календарного графика).

**Отличительные особенности** программы заключены в том, что:

- ✓ формирование групп разновозрастных категорий (разновозрастные группы);
- ✓ состав группы- постоянный;
- ✓ в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;
- ✓ ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

### **Формы и режим занятий.**

*Форма обучения:* очная (при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий).

*Режим занятий:* программа включает количество занятий –2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия на уровне начального общего образования 30 минут, на уровне основного общего образования-40 минут. Занятия проводятся в музыкальном зале.

*Формы организации занятий:* занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

**Основная форма работы:** беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают танцевальную и музыкальную грамоту.

Занятие-постановка, репетиция– отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Выездное занятие –посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

Творческий отчет проводится один раз в конце учебного года:

- Выставка фотоматериала из выступлений студии.
- Итоговое занятие.
- Отчетный концерт.
- Успехи, результат.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Развитие двигательной активности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, коррекция моторной и эмоционально-волевой сферы, укрепление у детей с ДЦП мышечного корсета, развитие и совершенствование физического и духовного мира детей через обучение основам хореографии, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Занятия хореографией и физическое развитие детей с ОВЗ, направлено на решение следующих **задач:**

#### **Обучающие:**

- Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- Обучать выразительности и пластичности движений;
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся;
- Укреплять психофизическое здоровье ребенка.

#### **Развивающие:**

- Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- Развивать способность самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
- Формировать умение переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

#### **Воспитательные:**

- Способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;

#### **Коррекционные:**

- Формировать способность к снятию мышечного и эмоционального напряжения;
- Развивать крупную моторику, координацию движения, ловкость, способность ориентироваться в пространстве;
- Совершенствовать психомоторику, развивать эмоционально-волевой сферу и личностные качества;
- Развивать коррекционно-реабилитационную двигательную активность, укрепить мышечный корсет, формировать правильную осанку, развить силовую выносливость мышц, коррекция плоскостопия.

### **1.3 Содержание программы Учебно-тематический план**

## 1 год обучения

### Задачи 1 года обучения:

- Способствовать развитию и коррекции психических процессов;
- Формировать представление об окружающем мире;
- Воспитывать культурные привычки в процессе группового общения,

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов.			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>	20	8	12	
1.1	Вводное занятие.		1	-	
1.2	Развитие ритмического восприятия.		3	4	
1.3	Развитие музыкальности.		2	4	
1.4	Паузы в движении и их использование.		2	4	Тест
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>	24	8	16	
2.1	Упражнения на осанку.		2	4	
2.2	Упражнения на растяжку.		2	4	
2.3	Упражнения на пластику.		2	4	
2.4	Обще развивающие упражнения.		2	4	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения.</b>	18	6	12	
3.1	Виды шага, бега, прыжков.		2	4	
3.2	Изучение позиций.		2	4	
3.3	Музыкально-танцевальные игры.		2	4	Открытое занятия
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	6	4	2	
4.1	Беседы об искусстве.		2	-	
4.2	Участие и посещение концертов.		2	2	Концерт
	<b>Итого.</b>	68	26	42	

## Содержание

### 1 год обучения

#### 1. Азбука танцевального движения.

##### 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

##### 1.2 Развитие ритмического восприятия.

**Теория.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**Практика.** Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха:

прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную

долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### 1.3 Развитие музыкальности.

**Теория.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**Практика.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт».

Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### 1.4 Паузы в движении и их использование.

**Теория.** Виды музыкальных размеров танцев.

**Практика.** Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

## 2. Развитие пластики тела.

### 2.1 Упражнения на осанку.

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**Практика.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела,



«джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

## 2.2 Упражнения на растяжку

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

**Практика.** Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

## 2.3 Упражнения на пластику

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практика.** Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

## 2.4 Общеразвивающие упражнения

**Теория.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

**Практика.** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

## 3. Танцевально – ритмические упражнения.

### 3.1 Виды шага, бега, прыжков.

**Теория.** Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

**Практика.** Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

### 3.2 Изучение позиций.

**Теория.** Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

**Практика.** Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер -3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) –ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### 3.3 Музыкально – танцевальные игры.

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: танец - игра, музыкальный размер. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе.

**Практика.** Изучение ритмически простых линейных и парных танцев.

## 4.Творческая деятельность.

### 4.1Беседы об искусстве.

**Теория.** Знакомство с искусством хореографии и общей эстетической культуры в целом. Идеи добра и зла.

**Практика.** Прослушивание музыкальных фрагментов, видео материала.

### 4.2 Участие и посещение концертов.

**Практика.** Участие в фестивалях, конкурсах, общешкольных концертах. Посещение городских творческих мероприятий.

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

#### Задачи 2 года обучения:

- Сформировать танцевальные знания и умения.

- Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность
- Развить гибкость.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>	20	8	12	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.		1	---	
1.2	Элементы музыкальной грамоты.		3	4	
1.3	Движения в характер музыки.		2	4	
1.4	Значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.		2	4	Тест
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>	24	8	16	
2.1	Навыки актерской выразительности.		2	4	
2.2	Координация движения.		2	4	
2.3	Упражнения на осанку у станка.		2	4	
2.4	Упражнения на растяжку у станка.		2	4	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально- ритмические упражнения.</b>	18	6	12	
3.1	Понятия об основных танцевальных жанрах.		2	4	
3.2	Ориентировка в пространстве.		2	4	
3.3	Музыкально – танцевальные комбинации.		2	4	Открытые занятия
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	6	4	2	
4.1	Творческие способности.		2	--	
4.2	Работа в паре.	2	2	4	Участие в праздниках
	<b>Итого.</b>	68	26	42	

## Содержание

### 2 год обучения

#### 1. Азбука танцевального движения.

##### 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Закрепление изученного материала.

##### 1.2 Элементы музыкальной грамоты.

**Теория.** Понятия: музыкальная фраза, акцент; несложный ритмический рисунок;

**Практика.** Передача в движении структуры музыкального произведения, формы, размера.

##### 1.3 Движения в характер музыки.

**Теория.** Понятие характер, темп и жанр музыки.

**Практика.** Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении. Определение характера музыки (спокойный, торжественный) структуры музыкального произведения. Игры: «Зеркало», «Сороконожка».

1.4 Значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

**Теория.** Понятие «препорасьон» перед началом исполнения движения у станка.

Правила окончания движения у станка и на середине зала.

**Практика.** . Работа по классическому экзерсису. Уметь просчитать и вовремя начать и закончить движения исходя из данного музыкального материала.

## 2. Развитие пластики тела.

2.1 Навыки актерской выразительности.

**Теория.** Беседы о театре. Понятие актерского мастерства.

**Практика.** Упражнения на развитие мимики и пантомимики. Этюды и танцы – игры на развитие актерских качеств. Игра «Цирковые лошадки», «Кто здесь?»

2.2 Координация движения.

**Теория.** Понятие координации. Как развить координацию движения (мышечную координацию), на что она влияет, как её тренировать и для чего это нужно.

**Практика.** Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

2.3 Упражнения на осанку у станка.

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**Практика.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, у станка. Классический экзерсис как основа постановки осанки.

2.4 Упражнения на растяжку у станка.

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

**Практика.** Комплекс упражнений для растяжения разных групп мышц, с использованием станка.

## 3. Танцевально – ритмические упражнения.

### 3.1 Понятия об основных танцевальных жанрах.

**Теория.** Понятие танцевального жанра.

**Практика.** Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

### 3.2 Ориентировка в пространстве.

**Теория.** Понятия двигательной сферы детей, формирование навыков по ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

**Практика.** Упражнения на развитие ориентировки в пространстве: перестроение в колонну по одному, по два. Расход парами, четверками в движении и на месте. Построение в круг и движения по кругу. Понятия: Интервал, плечом к плечу, друг за другом и т.д. Движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Планировка зала (8 точек).

### 3.3 Музыкально – танцевальные комбинации.

**Теория.** Виды народных танцев. Положение рук в танце. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле (синхронно).

**Практика.** На основе данного материала разучивание простейших танцевальных комбинаций. Они включают: работу головы, стоп, коленей, плеч, бёдер. Комбинации с чётным ритмическим рисунком. Характерно использование темпо – ритма, синкоп.

## 4. Творческая деятельность.

### 4.1 Творческие способности.

**Теория.** Беседы о развитии творческих способностей, индивидуальности, умению раскрепоститься и раскрыться в заданном направлении.

**Практика.** Танцы – игры, этюды, танцевальные комбинации на развитие творческих способностей.

### 4.2 Работа в паре.

**Теория.** Понятие «парный танец», чувство партнерства в танце. Бальный танец, полька, танго и др.

**Практика.** Разучивание парных композиции, техника работы в паре.

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

#### Задачи 3 года обучения:

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов.			Формы контроля
		всего	теория	практика	

<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>	20	8	12	
1.1	Вводное занятие. Правила техника безопасности.		1	-	
1.2	Метроритм. Ритмический рисунок.		3	4	
1.3	Выполнение перестроений движениями.		2	4	
1.4	«Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами.		2	4	Тест
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>	24	8	16	
2.1	Упражнения на осанку, использование наработанных навыков в движениях.		2	4	
2.2	Упражнения на растяжку, использование наработанных навыков в движениях		2	4	
2.3	Упражнения на пластику, использование наработанных навыков в движениях.		2	4	
2.4	Обще развивающие упражнения.		2	4	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения.</b>	18	6	12	
3.1	Образные танцевальные комбинации.		2	4	
3.2	Элементы русского танца.		2	4	
3.3	Музыкально-танцевальные игры.		2	4	Открытое занятие
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	6	4	2	
4.1	Видео материалы русской балетной классики.		2	-	
4.2	Занятия актёрского мастерства.		2	2	Участие в концертах
	Итого:	68	26	42	

## Содержание

### 3 год обучения

#### 1. Азбука танцевального движения.

##### 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу, соответствующую данному году обучения. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Закрепление изученного материала.

##### 1.2 Метроритм. Ритмический рисунок.

**Теория.** Терминология. Метроритмические раскладки исполнения движения.

Что такое ритмический рисунок. Его использование в хореографии.

**Практика.** Постановочная работа с учетом перестроений; из круга в колонну, из «змейки» в квадрат.

1.3 Выполнение перестроений движениями.

**Теория.** Умение овладевать разнообразными рисунками танца, переходя из рисунка в рисунок с помощью танцевальных комбинации. Позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене.

**Практика.** Разучивание танцевальных комбинации, с помощью которых возможны переходы из одного танцевального рисунка в другой.

1.4 «Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами.

**Теория.** Разъяснить понятия танцевальных выражений в русском танце.

**Практика.** Изучения движения.

## 2. Развитие пластики тела.

2.1 Упражнения на осанку.

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**Практика.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

2.2 Упражнения на растяжку

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

**Практика.** Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

2.3 Упражнения на пластику.

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практика.** Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения

сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

#### 2.4 Общеразвивающие упражнения.

**Теория.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

**Практика.** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

### 3. Танцевально – ритмические упражнения.

#### 3.1 «Образные» танцевальные комбинации.

**Теория.** Понятие «образа», как вида танцевального искусства.

**Практика.** Научить донести и передать «образ», заложенный в конкретном музыкальном произведении и с помощью актёрского мастерства, пластики, мимики.

#### 3.2 Элементы русского танца.

**Теория.** Русский танец, его традиции, климатические и географические особенности, переданные с помощью движения, пластики, музыки.

**Практика.** Простые элементы русского танца; «притопы», «ковырялочка», «дробушки», поклон.

#### 3.3 Музыкально – танцевальные игры.

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: танец - игра, музыкальный размер. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе.

**Практика.** Музыкально – танцевальные игры, на развитие внимания, творчества, ориентира в пространстве.

### 4. Творческая деятельность.

#### 4.1 Видео материалы русской балетной классики.

**Теория.** Просмотр видео материала балетной классики: «Щелкунчик», «Спящая красавица», «Золушка».

#### 4.2 Занятия актерского мастерства.

**Теория.** Понятие театра, актерского мастерства, донести необходимость актерского мастерства для исполнения танцевальных композиций.



**Практика.** Работа над мимикой, движения по показу, изображение животных, сказочных героев. Учиться передавать характер движения через характер музыки.

### Учебно-тематический план 4 год обучения

#### Задачи 4 года обучения:

- Развить коррекционно-реабилитационную двигательную активность, укрепить мышечный корсет, формировать правильную осанку, развить силовую выносливость мышц, коррекция плоскостопия.
- Формировать ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>	20	8	12	
1.1	Вводное занятия Правила техники безопасности.		1		
1.2	Упражнения с предметами		3	4	
1.3	Виды ходьбы, поскоков, бега, прыжков.		2	4	
1.4	Основы историко – бытового танца.		2	4	Тест
<b>2</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>	24	8	16	
2.1	Партерная гимнастика		2	4	
2.2	Суставная гимнастика		2	4	
2.3	Стрейтчинг		2	4	
2.4	Упражнения у опоры.		2	4	Контрольные упражнения
<b>3</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения.</b>	18	6	12	
3.1	Основные движения «Польки»		2	4	
3.2	«Хороводы» разновидности рисунков		2	4	
3.3	Ориентировка в пространстве,		2	4	Открытое занятие
<b>4</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	6	2	4	
4.1	Танец- игра		2	2	
4.2	Выступления на аудиторию		-	2	Участие в концертах
	Итого:	68	26	42	

## Содержание

### 4 год обучения

#### 1. Азбука танцевального движения.

##### 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу, соответствующую данному году обучения. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Закрепление изученного материала.

##### 1.2 Упражнения с предметами.

**Теория:** Бесед о предметах, способствующих украшению движения и танца в целом.

**Практика:** Научиться координировать движения с предметом ( мяч, обруч, лента и др.)

##### 1.3 Виды ходьбы:

**Теория:** Понятие танцевальной ходьбы. Историческое происхождение танцевальных шагов, поскоков, прыжков, в зависимости от территориального происхождения.

**Практика:** Разучивание танцевальных видов шагов, прыжков, поскоков под музыку. Разучивание танцев на основе данных движений; «Полька», « Вальс», «Минуэт».

##### 1.4 Основы историко – бытового танца.

**Теория:** История происхождения, как традиции, стиль жизни, местоположения влияли на лексику танца.

**Практика:** Разучивание элементов историко- бытового танца и его разновидностей.

#### 2. Развитие пластики тела.

##### 2.1 Партерная гимнастика.

**Теория:** Понятие «партер» -упражнение на полу, предназначены для укрепления мышц тела при этом не оказывается нагрузка на позвоночник.

**Практика:** Выполнения движений «партерной гимнастики» на укрепления мышц тела, растяжку, физическую выносливость.

##### 2.2.Суставная гимнастика.

**Теория:** Разработанная система упражнений, для укрепления суставов, развития эластичности.

**Практика:** Подбор индивидуальных систем по суставной гимнастике.

##### 2.3 Стрейтчинг.

**Теория:** Стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость. Занятия на растяжку могут быть как самостоятельными, так и дополнительными к основному комплексу. Растяжка мышц ног — один из основных элементов данной дисциплины.

**Практика:** Комплекс упражнения разновидности растяжки и гибкости мышц. Данный комплекс проводится индивидуально исходя из физических возможностей каждого конкретного ребёнка.

##### 2.4 Упражнения у опоры.

**Теория:** Основой упражнений у опоры является классическая разминка у «станка»

**Практика:** Постановка корпуса (положение головы, рук, ног, натянутость мышц);

- наклоны корпуса вправо, влево, назад с головой и руками;
- растяжка (вперёд, в сторону, назад);
- шпагат с правой ноги вперёд и с левой, верёвочка,
- прыжки.

### **3. Танцевально – ритмические упражнения.**

#### **3.1 Основные движения «Польки»**

**Теория:** Историческая справка по происхождению танца «Полька».

Музыкальный размер, костюмы.

**Практика:** Разучивание основных движений «Польки».

#### **3.2 «Хороводы» разновидности рисунков.**

**Теория:** Историческое возникновение. Виды хороводов в разных областях России.

**Практика:** Знакомство с основными рисунками хороводов, основными шагами. Учиться двигаться друг за другом, не нарушая рисунок и музыкальный размер.

#### **3.3 Ориентировка в пространстве.**

**Теория.** Понятия двигательной сферы детей, формирование навыков по ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

**Практика.** Упражнения на развитие ориентировки в пространстве: перестроение в колонну по одному, по два. Расход парами, четверками в движении и на месте. Построение в круг и движения по кругу. Понятия: Интервал, плечом к плечу, друг за другом и т.д. Движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Планировка зала (8 точек)

### **4.Творческая деятельность.**

#### **4.1 Танец –игра.**

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: танец - игра, музыкальный размер. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе.

**Практика:** Танец – игра как способ раскрытия творческих способностей;(актерское мастерство, умение раскрепощения и перевоплощения).

#### **4.2 Выступления на аудиторию.**

**Практика:** Показ подготовленных танцевальных композиций на внутри школьных, городских и областных мероприятиях.

### **Учебно-тематический план**

#### **5 год обучения**

#### **Задачи 5 года обучения:**

- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

- Укреплять психофизическое здоровье ребенка.

№ /п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>	20	8	12	
1.1	Вводное занятия Правила техники безопасности.		1		
1.2	Определение и передача метроритма		3	4	
1.3	Определение и передача жанров музыки.		2	4	
1.4	Определение и передача сильных и слабых долей..		2	4	Тест
<b>2</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>	24	8	16	
2.1	Партерная гимнастика		2	4	
2.2	Основы классического танца.		2	4	
2.3	Позиции рук.(1,2,3,5)		2	4	
2.4	Позиции ног.(1,2,3,5,6)		2	4	Контрольные упражнения
<b>3</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения.</b>	18	6	12	
3.1	Синхронизация, координация движений в танцевальных упражнениях.		2	4	
3.2	Упражнения для профилактики плоскостопия.		2	4	
3.3	Ориентировка в пространстве в парных комбинациях.		2	4	Открытое занятие
<b>4</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	6	2	4	
4.1	Понятия этюда и пантомимы.		2	2	
4.2	Импровизация.		-	2	Праздник
	Итого:	68	26	42	

## Содержание

### Пятый год обучения

#### 1.Азбука танцевального движения..

##### 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу, соответствующую данному году обучения. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Закрепление изученного материала.

1.2 Определение и передача метроритма.

**Теория.** Метр – греческое происхождение (означает «мера»). Метр – непрерывное чередование сильных и слабых долей. Вслушиваясь в музыкальное произведение, мы ощущаем равномерность. Это напоминает, жизненные процессы в организме человека (сердцебиение, дыхание). Ритм – чередование звуков различной длительности в их последовательности, образующих ритмический рисунок. Ритм – один из основных элементов выразительности мелодии. Любое неточное исполнение ритмического рисунка приводит к искажению самой мелодии. Метр и ритм неразрывно взаимосвязаны – понятием метроритм.

**Практика.** Передача метроритма через хлопки, движения, простукивание.

1.3 Определение и передача жанров музыки.

**Теория.** Жанр – своего рода модель, с которой соотносится конкретная музыка. У него есть определённые условия исполнения, предназначение, форма и характер содержания. Так, у колыбельной цель – успокоить малыша, поэтому для неё типичны «покачивающиеся» интонации и характерный ритм; в марше – все выразительные средства музыки приспособлены к чёткому шагу.

**Практика.** Передача жанра музыки через хореографию.

1.4 Определение и передача сильных и слабых долей.

**Теория.** Понятие сильной и слабой доли, в музыке. Их важность при выполнении танцевальных композиций.

**Практика.** Передача через движение, умение отобразить сильные и слабые доли в музыке с помощью движения, хлопков, притопов.

## **2. Развитие пластики тела.**

2.1 Партерная гимнастика.

**Теория:** Понятие «партер» -упражнение на полу, предназначены для укрепления мышц тела при этом не оказывается нагрузка на позвоночник.

**Практика:** Выполнения движений «партерной гимнастики» на укрепления мышц тела, растяжку, физическую выносливость.

2.2 Основы классического танца.

**Теория.** Понятие «классически танец», его важность в основах хореографического искусства.

**Практика.** Элементарные и в тоже время базовые элементы в классическом танце.

2.3, 2.4 Позиции рук, ног.

**Теория.** Историческая справка о классическом танце. Понятия позиций для рук и ног их важность в применении в искусстве хореографии в целом.

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер -3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple –

движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) –ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **3. Танцевально – ритмические упражнения.**

3.1 Синхронизация, координация движения в танце.

**Теория.** Понятие синхронизации и координации. Как развить координацию движения (мышечную координацию). Умение воспроизводить движения синхронно с другими и музыкой, на что это влияет, как тренировать и для чего это нужно.

**Практика.** Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

3.2 Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Практика.** Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и элементы лфк, физкультуры в игровой форме.

3.3 Ориентировка в пространстве.

**Теория.** Понятия двигательной сферы детей, формирование навыков по ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

**Практика.** Упражнения на развитие ориентировки в пространстве: перестроение в колонну по одному, по два. Расход парами, четверками в движении и на месте. Построение в круг и движения по кругу. Понятия: Интервал, плечом к плечу, друг за другом и т.д. Движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Планировка зала (8 точек).

### **4.Творческая деятельность.**

4.1 Этюд и пантомима.

**Теория.** Понятия «этюд» и «пантомима» в разных видах искусств.

**Практика.** Учиться самостоятельно работать в группе, создавать небольшие игровые этюды. Работа над пластикой тела.

4.2 Импровизация.

**Практика.** Учиться раскрепощаться, создавать образы отталкиваясь от услышанной музыки или по запросу преподавателя. Умение работать в группе людей, в паре.

#### 1.4 Ожидаемые результаты

**К концу 1 года обучения учащиеся будут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Делать</b>
-название основного классического танца (позиций рук, ног.); -названия основных танцевальных шагов.	-принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; -самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; -формулировать собственное мнение и позицию; -умение координировать свои усилия с усилиями других; -договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); -организованно строиться; -упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

**К концу 2 года обучения учащиеся будут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Делать</b>
-классические термины; -жанры музыкальных произведений.	-определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; -определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения.	-выполнять простые элементы танцев современных ритмов; -самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения; -координировать своё тело.

**К концу 3 года обучения учащиеся будут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Делать</b>
-историю создания танцев народов мира; классические термины.	-держаться на сцене, -раскрыть свои потенциальные способности; -сопереживать и чувствовать музыку.	-выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; -сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

**К концу 4 года обучения учащиеся будут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Делать</b>
-новые направления и виды хореографии и музыки; -особенности исполнения базового материала шаг польки, вальс.	-сопереживать и чувствовать музыку; -ощущать свободно себя в заданном пространстве; -работать с партнером.	-упражнения на осанку, используя наработанные навыки движений; -упражнения с предметами; -просчитывать музыку.

**К концу 5 года обучения учащиеся будут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Делать</b>
-понятие «Паузы в движении» правила их использования; -определение сильных и слабых долей.	-синхронизировать и координировать движения в танцевальных упражнениях; -ориентироваться в пространстве в парных комбинациях; -работать с группой.	-выступать на аудиторию; -импровизировать на заданную музыку тему; -выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии.

Чтобы можно было оценить прогресс или регресс освоения программы каждого учащегося, два раза в год проводится: «Диагностика личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы»



## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

№	Тема	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>сентябрь</b>					
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>				
1.1	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседование по теме
1.2	Развитие ритмического восприятия.	3	4	7	Собеседование по теме
1.3	Развитие музыкальности	1		1	Контрольные упражнения
<b>октябрь</b>					
1.3	Развитие музыкальности	1	4	5	Контрольные упражнения
1.4	Паузы в движении и их использование	2	1	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>ноябрь</b>					
1.4	Паузы в движении и их использование		3	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>				
2.1	Упражнения на осанку	2	1	3	Контрольные упражнения
<b>декабрь</b>					
2.1	Упражнения на осанку		3	3	Контрольные упражнения
2.2	Упражнения на растяжку	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>январь</b>					
2.2	Упражнения на растяжку		1	1	Контрольные упражнения
2.3	Упражнения на пластику	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>февраль</b>					
2.4	Обще развивающие упражнения	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения</b>				
3.1	Виды шага, бега, прыжков	1	1	2	Контрольные упражнения
<b>март</b>					
3.1	Виды шага,	1	3	4	Контрольные упражнения

	бега, прыжков				
3.2	Изучение позиций	1	2	3	Контрольные упражнения
<b>апрель</b>					
3.2	Изучение позиций	1	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Музыкально-танцевальные игры	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>май</b>					
3.3	Музыкально-танцевальные игры		1	1	Контрольные упражнения
4.	<b>Творческая деятельность</b>				
4.1	Беседы об искусстве		2	2	Собеседование по теме
4.2	Участие и посещение концертов	2	2	4	Собеседование по теме
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>68</b>	

### 2год обучения

№	Тема	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>сентябрь</b>					
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>				
1.1	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседование по теме
1.2	Элементы музыкальной грамоты	3	4	7	Собеседование по теме
1.3	Движения в характер музыки	1		1	Контрольные упражнения
<b>октябрь</b>					
1.3	Движения в характер музыки	1	4	5	Контрольные упражнения
1.4	Значение вступительных и заключительных аккордов	2	1	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>ноябрь</b>					
1.4	Значение вступительных и заключительных аккордов		3	3	Собеседование по теме
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>				
2.1	Навыки актерской выразительности	2	1	3	Контрольные упражнения
<b>декабрь</b>					
2.1	Навыки актерской выразительности		3	3	Контрольные упражнения

2.2	Координация движения	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>январь</b>					
2.2	Координация движения		1	1	Контрольные упражнения
2.3	Упражнения на осанку у станка	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>февраль</b>					
2.4	Упражнения на растяжку	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения</b>				
3.1	Понятия об основных танцевальных жанрах	1	1	2	Собеседование по теме
<b>март</b>					
3.1	Понятия об основных танцевальных жанрах	1	3	4	Собеседование по теме
3.2	Ориентировка в пространстве	1	2	3	Контрольные упражнения
<b>апрель</b>					
3.2	Ориентировка в пространстве	1	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Музыкально-танцевальные комбинации	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>май</b>					
3.3	Музыкально-танцевальные комбинации		1	1	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность</b>				
4.1	Творческие способности	1	1	2	Собеседование по теме
4.2	Работа в паре	2	2	4	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	24	24	68	

### Згод обучения

№	Тема	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>сентябрь</b>					
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>				
1.1	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседование по теме
1.2	Метроритм. Ритмический рисунок	3	4	7	Собеседование по теме

1.3	Выполнение перестроений движениями	1		1	Контрольные упражнения
<b>октябрь</b>					
1.3	Выполнение перестроений движениями	1	4	5	Контрольные упражнения
1.4	«Ковырялочка» в сочитании с притопами	2	1	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>ноябрь</b>					
1.4	«Ковырялочка» в сочитании с притопами		3	3	Собеседование по теме
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>				
2.1	Упражнения на осанку, использование наработанных навыков в движении	2	1	3	Контрольные упражнения
<b>декабрь</b>					
2.1	Упражнения на осанку, использование наработанных навыков в движении		3	3	Контрольные упражнения
2.2	Упражнения на растяжку	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>январь</b>					
2.2	Упражнения на растяжку использование наработанных навыков		1	1	Контрольные упражнения
2.3	Упражнения на пластику использование наработанных навыков	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>февраль</b>					
2.4	Обще развивающие движения	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения</b>				
3.1	Образные танцевальные комбинации	1	1	2	Собеседование по теме
<b>март</b>					
3.1	Образные танцевальные комбинации	1	3	4	Собеседование по теме

3.2	Элементы русского танца	1	2	3	Контрольные упражнения
<b>апрель</b>					
3.2	Элементы русского танца	1	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Музыкально-танцевальные игры	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>май</b>					
3.3	Музыкально-танцевальные игры		1	1	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность</b>				
4.1	Видео материалы русской балетной классики	1	1	2	Собеседование по теме
4.2	Занятия актерского мастерства	2	2	4	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	24	24	68	

#### 4год обучения

№	Тема	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>сентябрь</b>					
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>				
1.1	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседование по теме
1.2	Упражнения с предметами	3	4	7	Собеседование по теме
1.3	Виды ходьбы, поскоков, прыжков.	1		1	Контрольные упражнения
<b>октябрь</b>					
1.3	Виды ходьбы, поскоков, бега, прыжков.	1	4	5	Контрольные упражнения
1.4		2	1	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>ноябрь</b>					
1.4			3	3	Собеседование по теме
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>				
2.1	Упражнения на осанку, использование наработанных навыков в движении	2	1	3	Контрольные упражнения

<b>декабрь</b>					
2.1	Упражнения на осанку, использование наработанных навыков в движении		3	3	Контрольные упражнения
2.2	Упражнения на растяжку	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>январь</b>					
2.2	Упражнения на растяжку использование наработанных навыков		1	1	Контрольные упражнения
2.3	Упражнения на пластику использование наработанных навыков	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>февраль</b>					
2.4	Обще развивающие движения	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения</b>				
3.1	Образные танцевальные комбинации	1	1	2	Собеседование по теме
<b>март</b>					
3.1	Образные танцевальные комбинации	1	3	4	Собеседование по теме
3.2	Элементы русского танца	1	2	3	Контрольные упражнения
<b>апрель</b>					
3.2	Элементы русского танца	1	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Музыкально-танцевальные игры	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>май</b>					
3.3	Музыкально-танцевальные игры		1	1	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность</b>				
4.1	Видео материалы русской балетной классики	1	1	2	Собеседование по теме
4.2	Занятия актерского мастерства	2	2	4	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	24	24	68	

## 5 год обучения

№	Тема	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>сентябрь</b>					
<b>1.</b>	<b>Азбука танцевального движения.</b>				
1.1	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседование по теме
1.2	Определение и передача метроритма	3	4	7	Собеседование по теме
1.3	Определение и передача жанров музыки	1		1	Контрольные упражнения
<b>октябрь</b>					
1.3	Определение и передача жанров музыки	1	4	5	Контрольные упражнения
1.4	Определение и передача сильных и слабых долей	2	1	3	Комплекс упражнений на внимание
<b>ноябрь</b>					
1.4	Определение и передача сильных и слабых долей		3	3	Собеседование по теме
<b>2.</b>	<b>Развитие пластики тела.</b>				
2.1	Партерная гимнастика	2	1	3	Контрольные упражнения
<b>декабрь</b>					
2.1	Партерная гимнастика		3	3	Контрольные упражнения
2.2	Основы классического танца	2	3	5	Контрольные упражнения
<b>январь</b>					
2.2	Основы классического танца		1	1	Контрольные упражнения
2.3	Позиции рук (1,2,3,4)	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>февраль</b>					
2.4	Позиции ног (1,2,3,5,6)	2	4	6	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Танцевально-ритмические упражнения</b>				
3.1	Синхронизация, координация движения в танцевальных упражнениях	1	1	2	Собеседование по теме

март					
3.1	Синхронизация, координация движения в танцевальных упражнениях	1	3	4	Собеседование по теме
3.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	2	3	Контрольные упражнения
апрель					
3.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Ориентировка в пространстве в парах	2	3	5	Контрольные упражнения
май					
3.3	Ориентировка в пространстве в парах		1	1	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Творческая деятельность</b>				
4.1	Понятия этюда и пантомимы	1	1	2	Собеседование по теме
4.2	Импровизация	2	2	4	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	24	24	68	

## 2.2. Условия реализации программы

- Музыкальный центр, компьютер.
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
- Зеркало.
- Наличие реквизита, костюмов.
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
- Наличие репетиционного зала (сцена).
- В музыкальном зале создаются **доступные условия** для детей с ОВЗ: отсутствие порожков в дверных проёмах, не скользкое покрытие на полу, наличие поручней, наличие ультрафиолетовой лампы.

**Кадровые условия:** педагог дополнительного образования высшей категории, имеющий высшее образование, соответствующий направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися и отвечающий квалификационным требованиям.

## 2.3. Формы аттестации

Программа предполагает различные формы аттестации промежуточных и конечных результатов.

Свидетельством успешного обучения являются портфолио обучающихся, сформированные из дипломов, грамот, фотографий, видео (результат участия в конкурсах, фестивалях и мероприятиях).



*Формы подведения итогов реализации программы:* участие в концертах, конкурсно-игровых программах; открытых мероприятиях, участие в районных, областных конкурсах и фестивалях, проектной и социально-творческой деятельности. Формой подведения итогов по образовательной программе выбран: концерт, участие в областных, международных, всероссийских конкурсах, фестивалях.

**Формы контроля по реализации программы**– это наблюдение педагога, динамики двигательной активности (контрольные упражнения, упражнения на внимание и координацию, тестирование, открытые занятия).

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия	Н
		Терпения хватает больше чем на ½ занятия	С
		Терпения хватает на все занятие	В
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Н
		Иногда – самим ребенком	С
		Всегда – самим ребенком	В
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	Н
		Периодически контролирует себя сам	С
		Постоянно контролирует себя сам	В
4. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	Н
		Заниженная	С
		Адекватная	В

5. Практическая подготовка обучающихся	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Овладение практическими умениями и навыками	Н
		Менее 30%	С
		От 70 до 30% От 100 до 70%	В

### Диагностика личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Ф.и.о.	К р и т е р и й					
	терпение	воля	самоконтроль	самооценка	практика	итог

Уровень:

Н – низкий

С – средний

В - высокий

### 2.5. Методическое обеспечение программы

- Наглядные пособия (иллюстрации, таблицы, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий).
- Музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы.
- Видеотека: записи хореографических номеров.
- Методическая копилка (разработки занятий и т.д.).
- Каталог костюмов.

### 2.6. Список литературы

1. Агаркова, Ю.С. Проблемы духовно – нравственного воспитания школьников в системе современного образования [Текст]/ Ю. С. Агаркова, Ю. А.Кривохижа, Е.С. Павлова. - Просвещение, 2011. - 75с.
2. Бекина, А. С. Музыка и движение [Текст] /А. С. Бекина, Ю.Т.Ломова, В.Е.Соковина. - М.: Просвещение, 1984.- 88 с.
3. Бекина, А. С.Хороводвеселый наш [Текст]/А.С.Бекина. - М.:Музыка, 1980. – 57с.

4. Бергер, Н.Р. Сначала – Ритм[Текст] / Н.Р.Бергер. – С.–П.: Композитор, 2004. – 280с.
5. Бычаренко, Т. С. С песенкой по лесенке: методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. [Текст]/Т.С.Бычаренко – М.: Советский композитор, 1984.- 112с.
6. Выготский, Л. С. Психология и искусство [Текст]/Под ред. М. С. Ярошевского. – М., Педагогика. 1987г. 347 с.
7. Гольшева, И. А. Театрализованная деятельность как средство духовно – нравственного воспитания младших школьников [Текст] /И. А. Гольшева, Е. С. Сбитнева // Молодой ученый. – 2016. - №27- С.659-662.
8. Зими́на, А. В. Музыкальные игры и этюды [Текст]/А.В.Зими́на.– М.: Просвещение, 1998.- 95с.
9. Кононов, Н. Г. Коррекция нарушенных функций у детей ДЦП средствами музыки [Текст] /Н. Г.Кононова. – М.:Гуманитар. Изд. центр Владос, 2008. – 319 с.
10. Концепция духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст]. – М.: Просвещение, 2011. - 25с.  
Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли[Текст] /Т.С.Коренева.- В.: Владос.,2002.- 405с.
11. Лаптева, Г. В. Игры для развития эмоций и творческих способностей: театральные занятия для детей 5-9 лет [Текст] / Г.В. Лаптева.- С. – П.,2011г.
12. Франио, Г.Л. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей [Текст]/Г.Л.Франио. – М.: Советский композитор, 1989.- 206с.
13. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ
  1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
  2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
  3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Барышникова Т.Г. «Азбука хореографии», Москва: Айрис-Пресс, 2001. 245с.
2. Лебедева Ю.А. «Учись, играя», Москва: Просвещение, 2005.315с.
3. Лаптева Г. В. « Игры для развития эмоций и творческих способностей» С. – П: Театральные занятия для детей 5-9 лет 2011. 257с.
- 4.Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца. Москва: Эксмо, 2009. 412с.
5. Лиела М. Я. «Хочу танцевать до ста лет» Москва: Лиела-АСТ Пресс, 2011. 96 с.

### **Приложение №1**

#### **Упражнения для первого этапа обучения.**

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела:

#### **Голова.**

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку. Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

### **Плечи.**

*Движения плечами вверх-вниз.* Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

*Движения плечами вперед-назад.*

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

### **Корпус.**

*Движение корпусом вперед-назад.*

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...». При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

*Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).*

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая

тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

*Движение корпуса из стороны в сторону.*

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование: Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене. Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

*Упражнение 1.*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

*Упражнение 2.*

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

*Упражнение 3.*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад. При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад

необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...» Работа бедер из стороны в сторону. При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

### ***Гибкость.***

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

1. движения головы в сложном затылочном суставе;
2. движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
3. движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

*Упражнения для развития пассивной гибкости.*

4. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
6. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
7. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

*Упражнения для развития активной гибкости.*

8. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.

9. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

10. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

11. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

*Перенос веса тела.*

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы.

Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он

стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

*Куклы Папы Карло.*

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскатать мячиком). Показывать свою игрушку

можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Невалюшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

*Игра «Знакомство».*

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

**Приложение №2**

**Упражнения для второго этапа обучения**

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса. Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса. Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

### **Голова**

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление,

что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения. Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально.

Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу. Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

### **Плечи.**

Движения плечами вверх-вниз.



Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось вверху, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад. Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом. На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

### ***Гибкость.***

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

1. движения головы в сложном затылочном суставе;
2. движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
3. движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
4. движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

5. Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
6. Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).

7. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.

8. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

9. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

10. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

11. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

### ***Упражнения для развития активной гибкости.***

12. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ног.

13. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

14. Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

15. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.

16. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

17. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела. Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Разминка (в кругу)

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь!

Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (Отдает.) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают.

Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

### ***Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.***

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

## **Приложение №3**

### **Диско-танцы (описание)**

«Музыкальный»

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – притоп, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

«Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

«Полька»

Подготовительные упражнения – галоп. Отрабатываем ритмичность, координацию, умение слушать музыку, держать паузу, синхронизировать движения

### **Танцевальные игры**

Название игры. Педагогическая задача. Описание Методические указания

«Поль- Джонс» - снятие конфликтной ситуации, возникающей при постановке в пары. Развитие коммуникабельности, реакции, координации. Игра имеет циклический характер и может повторяться несколько раз. Цикл игры состоит из вводной части и основной.

Звучит команда: «Поль-Джонс». Партнеры встают в круг и берутся за руки. Мальчики спиной к центру это внутреннее кольцо. Девочки лицом к центру это наружное кольцо. Под ритмичную музыку все с правой ноги выполняют

приставные шаги с наклоном головы вправо. Таким образом происходит «перемешивание пар». Когда музыка внезапно останавливается, танцоры встают в пары, образуя их из тех, кто оказался напротив друг друга. Далее по заданию пары исполняют тот или иной танец или упражнение. После остановки музыки опять звучит команда «Поль-Джонс» и цикл повторяется. Количество циклов – 4 – 8. Время цикла – 1 – 1,5 мин. Перед последним циклом делается предупреждение об окончании игры.

«Спорт-данс» - воспитание выдержки, развитие динамики движения, развитие координации и взаимодействия. В четырех углах зала стоят судьи. Пары под музыку двигаются по линии танца. Когда останавливается музыка, та пара, которая оказалась около судьи, получает отметку. В качестве отметки могут быть: жетоны, фанты. Выигрывает та пара, которая набрала больше всего отметок. Возможна замена судей. В качестве судьи могут быть освобожденные от физ. культуры. Музыка должна звучать не более 40 – 60 с. Перед последним туром делается предупреждение об окончании игры. Отметки должны быть такие, чтобы они не занимали руки во время танца.

Количество отметок у каждого судьи 4 – 6. Правила: запрещается бегать от судьи к судье, правильно выполнять движения.

«Простите» - воспитание культуры поведения, развитие коммуникабельности, воспитание, смелости, развитие способности приспосабливаться друг к другу. Выбираются водящие по 1 – 2 человека из числа партнеров и партнерш. Они получают предмет. Остальные пары под заданную музыку танцуют. Водящий партнер выбирает себе партнершу из танцующих в парах, подходит и отдает ее партнеру предмет со словами: «Простите» и встает в пару. Аналогично действует водящая партнерша.

Время звучания музыки 2 – 3 мин. Правила: надо как можно быстрее найти себе пару, нельзя подходить к вновь образованной паре, если она еще не начала танцевать, нельзя отказываться от смены пары, нельзя забывать говорить слова: «простите», во время танца нужно правильно выполнять движения.

#### Приложение №4

### Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы (хореография)

1. терпение.	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия	Н
		Терпения хватает больше чем на ½ занятия	С
		Терпения хватает на все занятие	В
2. Воля	Способность активно побуждать себя к	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Н

	практическим действиям	Иногда – самим ребенком	С
		Всегда – самим ребенком	В
3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	Н
		Периодически контролирует себя сам	С
		Постоянно контролирует себя сам	В
4.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	Н
		Заниженная	С
		Адекватная	В
5. Практическая подготовка обучающихся	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Овладение практическими умениями и навыками Менее 30%	Н
		От 70 до 30%	С
		От 100 до 70%	В

**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы (хореография)**

Ф.И.О.	К р и т е р и й					
Класс.	терпение	воля	самоконтроль	самооценка	практика	итог

Уровень:

Н – низкий

С – средний

В - высокий