

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №55 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Московского района г. Казани

Принято на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от 26 августа 2020г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Е.Г. Киркина  
Приказ № 105  
«28» августа 2020г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа объединения  
«Счастливики»  
Художественной направленности  
Возраст учащихся: 8-13 лет  
Срок реализации:

Автор-составитель:  
Солуянова Маргарита Ивановна  
педагог дополнительного образования

Казань, 2020

## Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский.

Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мною, как педагогом, уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Это направление нашло отражение в интегрированной модифицированной программе «Ритмика и танец с элементами танцетерапии», составленной в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Программа разработана на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-7 классы, утвержденная Министерством образования 2001г., авторского учебного пособия для начальных классов «Азбука танца»,

авторской методической разработки «Развитие пластического видения мира через систему творческих заданий».

**Актуальность** программы заключается в том, что преподавание хореографии обусловлено необходимостью осуществления коррекции психического и физического развития детей младшего и среднего школьного возраста средствами музыкально-ритмической деятельности, различными приемами хореографии. В ходе занятий развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческие и танцевальные способности, фантазия, память, обогащается кругозор обучающихся. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы деятельности.

**Новизна** программы в новой методике работы с обучающимися – хореография преподается в игровой легкоусвояемой форме. Включаются элементы танцетерапии, применяются здоровьесберегающие технологии: подвижные музыкальные игры как мощный лечебный фактор, партерная гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж. Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Программа составлена в соответствии со следующими законодательными, нормативными правовыми актами, методическими и инструктивными документами:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;

- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Конституция Республики Татарстан;

- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании».

Программа соответствует уровню ФГОС.

Программа «Ритмика и танец с элементами танцетерапии» художественной направленности, составлена для обучающихся 7-13 лет, по форме организации содержания интегрированная, по срокам реализации 3-х годичная, по инновационному потенциалу модифицированная.

### **Цель программы:**

Обучение основам хореографии. Формирование творческой личности обучающегося через раскрытие способностей и развитие мотивации к овладению хореографическим искусством.

Задачи:

**Образовательная** – Формирование у обучающихся теоретических и исполнительских навыков, знаний и умений в области хореографии и здорового образа жизни, обучение терапевтическим основам хореографии, приемам саморегуляции.

**Развивающая** – Развитие логики и координации движений, ориентации в пространстве, соотношение пространственных движений с музыкой, физическое развитие тела, а также творческого воображения и чувства прекрасного.

**Воспитательная** – Воспитание эстетического вкуса, интереса, любви к искусству танца, чувства коллективизма, дисциплины и самостоятельности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Программа «Ритмика и танец с элементами танцетерапии» базируется на следующих принципах: личной ориентации, общедоступности, креативности, системности, диалогичности, единства обучения, воспитания и развития. А также раскрывает следующие аспекты:

- Креативные потребности детей и их родителей, обусловленные, с одной стороны желанием родителей развить способности детей, с другой же стремлением детей к самореализации и самовыражению.

- Познавательные потребности детей и их родителей, которые определяются стремлением к расширению объема знаний, формированию новых умений и навыков.

- Коммуникативные потребности детей в общении со сверстниками и педагогом.

В каждый раздел программы включаются элементы танцетерапии.

**Цель** использования элементов танцетерапии - формирование умений и навыков чувствования и понимания своего тела, выражения своего состояния или проблемы через движение.

Применение элементов танцетерапии решает сразу несколько **задач**:

- снятие эмоционального напряжения у детей после уроков,
- развитие коммуникативных навыков обучающихся, особенно у детей, испытывающих проблемы в общении,
- снятие мышечного напряжения, зажимов, дающее ребенку ощущение свободы и радости, способствующее игровой инициативе, стимулирующее моторное и эмоциональное самовыражение.

## Содержание программы «Азбука музыкального движения»

### 1 год обучения

**Цель:** формирование основных теоретических знаний и танцевальных умений и навыков на основе овладения программным материалом.

**Задачи:**

- Обучающие
  - формирование элементарных знаний и умений (основная терминология, базовые движения и элементы);
  - художественное просвещение в области хореографии;
  - формирование знаний о здоровом образе жизни (режим дня, питание, физическая культура, гигиена).
- Воспитательные
  - приобщение обучающихся к народной культуре и традициям;
  - формирование внимания, чувства коллективизма, целеустремленности, трудолюбия;
  - формирование эстетического вкуса.
- Развивающие
  - развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
  - развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости координации);
  - развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

### **Предполагаемые результаты первого года обучения.**

В конце первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- танцевальную терминологию, применяющуюся при изучении материала (опорная нога, работающая нога, основные понятия: позиции и положения рук, ног; линия танца), план класса;

- правила техники безопасности;
- правила взаимодействия в коллективе.

Уметь:

- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения;
- выполнять начальные упражнения по позициям в темпе и ритме музыки;
- сохранять во время движения правильную осанку;
- чувствовать характер музыкального произведения;
- правильно исполнить два подготовительных port de bras;
- ориентироваться в пространстве;
- исполнять переменный шаг, галоп, подскоки.
- изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.

Навыки: выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно и с помощью педагога.

## Тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	14	1	13
2	Танцевально- гимнастика ритмическая	49	3	46
3	Танцевальные этюды и танцы	44	3	41
4	Музыкально-подвижные игры	14	1	13
5	Концертная деятельность	17		17
6	Мероприятия воспитательного характера, методическая работа	6	3	3
	<b>Итого</b>	144	11	133



## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего кол- во часов	Тео- рия	Прак- тика
<b>Раздел №1 Ритмика</b>				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности	1	1	
1.2	Упражнения для согласования движений с музыкой			
	хлопки в такт музыке	1		1
	хлопки и удары ногами на сильную долю, на вторую долю такта	2,5		2,5
	мелодия и движения на м/р 2/4, 4/4	2,5		2,5
	такт	1,5		1,5
	движения, связанные с различной динамикой звука	3,5		3,5
	притопы	2		2
	<b>Раздел №2 Танцевально-ритмическая гимнастика.</b>			
2.1	Ориентирование в пространстве. Правила и логика перестроения из круга в круг и обратно, в колонну	2		2
	перестроение в круг	1		1

	перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам	1,5		1,5
2.2	Танцевальные шаги и бег бытовой	1		1
	шаг галопа	1,5		1,5
	марш	1,5		1,5
	подскоки	1,5		1,5
	бег с подскоком	1		1
	разных животных	1		1
2.3	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц: тренировка голеностопного сустава	2	0,5	1,5
	• тренировка коленного сустава	1		1
	• тренировка тазобедренного сустава	1,5		1,5
	• выработка гибкости тела	1,5		1,5
	• движения головы	1		1
	• движения плеч и корпуса	1		1
	• улучшение выворотности ног	1		1
	• исправление сутулости	1		1
	• упражнения на развитие амплитуды балетного шага	1		1
2.4	Азбука хореографии	1		1
	• понятие «поклон»			
	• понятие «станок»	1	0,5	0,5
	• понятие «опорной» и «работающей» ноги	1	0,5	0,5
	план класса	1	1	

	постановка корпуса	1,5		1,5
	позиции ног	1,5		1,5
	позиции рук	1,5		1,5
	подготовительное 1,2 port de bras.	1		1
2.5	Движения у станка (лицом к станку) demi plié на 2 такта при м/р. – 4/4 по I, II, V позициям	2,5	0,5	2
	battement tendu на 2 такта при м/р. – 2/4 по I позиции releve на 2 и 1 такта при м/р. – 2/4 по VI позиции	2		2
	перегибы корпуса назад и в сторону на 2 такта при м/р. – 2/4 по I позиции (на середине зала)	1		1
	прыжки на двух ногах по I позиции	1		1
2.6	Элементы танцетерапии	10		10
<b>Раздел №3 Танцевальные этюды и танцы</b>				
3.1	«Переходная полька»	8	1	7
3.2	«Танцующие утята»	8		8
3.3	«Колесики, колесики и красивый руль»	8		8
3.4	«Снеговики»	8		8
3.5	«Макарена»	6	1	5
3.6	«Если нравится тебе»	6	1	5
<b>Раздел №4 Музыкально-подвижные игры</b>				
4.1	развивающие игры	3	0,5	2,5
4.2	припевки и потешки	2	0,5	1,5
4.3	игры малой интенсивности	2		2
4.4	музыкально-творческие игры	1		1
		5		5

4.5	игры с предметами	2		2
<b>Раздел №5 Концертная деятельность</b>				
5.1	Выступление в День знаний	1		1
5.2	Выступление в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека	1,5		1,5
5.3	Участие в конкурсах различного уровня	6		6
5.4	Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин».	1,5		1,5
5.5	Выступление с танцевальной композицией к Международному женскому дню 8 марта	1,5		1,5
5.6	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы	4		4
5.7	Концертное выступление на Последнем звонке	1,5		1,5
<b>Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера, методическая работа</b>				
6.3	Фотосессия	1		1
6.4	Просмотр и обсуждение видеоматериала	2	2	
6.5	Составление презентаций	2	2	
6.6	Подбор и реставрация костюмов, реквизита	1		1

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### Раздел №1 Ритмика.

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координировано, правильно выполнять движения под музыку, соответствующей её структурным особенностям, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности, учит детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства в музыке, согласовать движения с музыкой. Нужно учесть, что недостаточное развитие на первом этапе обычно сильно тормозит развитие танцевальных способностей у детей. Сюда входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, творческие и музыкальные задания и игры.

#### Упражнения для согласования движений с музыкой

Тема 1: Определение музыкального ритма.

- хлопки в такт музыке
- марш с вытянутого носка в продвижении;
- шаг «журавля».

Тема 2: Хлопки и удары ногой на сильную долю, на вторую долю такта

Тема 3: Мелодия и движения на м/р. 2/4, 4/4

Тема 4: Движения, связанные с различной динамикой звука (чередование ходьбы на пятках (f) и полупальцах (p))

Тема 5: Притопы

- подготовка к дробным выстукиваниям;
- подготовка к русскому одинарному ключу;
- тройной притоп.

#### Раздел №2 Танцевально-ритмическая гимнастика.

Очень и объемный раздел программы служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для занятий хореографией.

С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы,

развить физические данные, координацию движений, скорректировать недостатки в осанке и физическом развитии.

### **Ориентирование в пространстве.**

Тема 1: Перестроение в колонну

- перестроение в шеренгу по команде;
- перестроение в колонну по одному, в пары и обратно;
- перестроение из колонны по два в колонну по четыре и обратно.

Тема 2: Перестроение в круг

- передвижение по кругу по ходу часовой стрелки и против;
- сужение и расширение круга.

Тема 3: Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам

- свободное размещение в зале;
- «воротца».

### **Танцевальные шаги и бег**

- бытовой, легкий, шаркающий шаги;
- марш;
- шаг галопа (боковой подскок);
- русский переменный ход;
- основной шаг польки;
- бег с подскоком;
- характерные шаги и бег различных животных
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и

т.д.

### **Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц**

Теория:

- тренировка голеностопного сустава;
- тренировка коленного сустава;
- тренировка тазобедренного сустава;
- выработка гибкости тела.

Практика:

Тема 1: Движения для головы (на 2 такта при м/р. – 2/4):

- повороты направо-налево;
- вверх-вниз;
- наклоны с различной амплитудой.

Тема 2: Движения плеч и корпуса:

- подъем и опускание плеч;
- наклоны корпуса вперед и в сторону;
- повороты, выводя правое и левое плечо вперед.

Тема 3: Улучшение выворотности ног.

Тема 4: Исправление сутулости:

- развитие гибкости позвоночника.

Тема 5: Упражнения на развитие амплитуды балетного шага:

- продольный шпагат;
- поперечный шпагат (канат);

### **Азбука хореографии:**

Теория:

- понятие поклон;
- понятие «станок»;
- характер музыкального сопровождения упражнений;
- прослушивание музыкальных фрагментов из балета;
- понятие опорной и работающей ноги;
- план класса.

Практика:

Тема 1: Постановка корпуса.

Тема 2: Позиции ног:

- I, II, III, IV (полувыворотные), VI.

Тема 3: Позиции рук:

- подготовительное положение;
- I, II, III позиции;

- перевод рук из позиции в позицию.
- подготовительное portdebras.

### **Движения у станка**

Тема 4: Demiplié на 2 такта при м/р. – 4/4, по I, II, V позициям (лицом к станку).

Тема 5: Battementtendu на 2 такта при м/р. – 2/4 по I позиции (лицом к станку).

Тема 6: Releve на 2 и 1 такта при м/р. – 2/4 по VI позиции (лицом к станку).

Тема 7: Перегибы корпуса назад и в сторону на 2 такта при м/р. – 2/4 по I позиции (на середине зала).

Тема 8: Прыжки на двух ногах по I позиции.

### **Раздел № 3 Танцевальные этюды и танцы.**

#### **«Переходная полька»**

- разучивание основных элементов польки;
- рисунок танца;
- постановка танца.

**«Танцующие утята»** - хореографическая композиция на основе танца утят.

- разучивание элементов композиции;
- постановка танца.

**«Колесики, колесики и красивый руль»** - танцевальная композиция.

- разучивание основных элементов танца;
- разучивание текстового сопровождения;
- постановка танца.

**«Веселые мартышки»** - танцевальная композиция.

- разучивание основных элементов танца;
- разучивание текстового сопровождения;
- постановка танца.

**«Снеговики»** - хореографическая композиция .

- разучивание элементов картины;
- постановка танца.



**«Макарена»** - танцевальная композиция на основе музыки Макарена в исполнении испанского дуэта «Лос дель Рио».

- разучивание основных элементов Макарены;
- рисунок танца;
- постановка танца.

**«Если нравится тебе»**- танец под диктовку

- разучивание основных элементов танца;
- разучивание текстового сопровождения;
- постановка танца.

#### **Раздел № 4 «Музыкально-подвижные игры»**

Целью раздела «Музыкально-подвижные игры» является формирование у учащихся знаний и навыков творческого, эмоционального, артистического исполнения игр.

Одними из основных задач являются:

- создание условий для развития фантазии и мышления, чувственности и интеллектуального познания себя и мира в целом;
- укрепление скелетно-мышечного аппарата ребенка через игру, через систему творческих заданий.

Игры служат ступенью, подготовкой к дальнейшим полноценным номерам, строящимся по всем законам драматургии. Музыкальные игры чередуются с учебным материалом, объединяются в танцевальные игровые упражнения и миниатюры. Только в игре происходит наиболее оптимальное усвоение новых знаний. Проигрывая ту или иную ситуацию, ребенок как бы осваивает ее, интегрирует общественный опыт, в том числе и в области хореографии.

Музыкально-подвижные игры - это поиск пластики образа, состояния, настроения. Здесь обучающиеся импровизируют под музыку, играют в музыкальное, либо литературное зеркало.

Причастность обучающегося к самостоятельному художественному творчеству создает условия, включающие особые психологические механизмы,

которые обеспечивают в будущем реализацию специфики человеческого качества – способности к преобразовательной деятельности.

Организация пространства, в котором находятся обучающиеся, правильно подобранная музыка, вызывающая определенное настроение, создание воображаемых игровых ситуаций – все это погружает ребенка в особый мир, где он чувствует себя свободным и раскованным, где снимаются все барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать. Однако сама по себе обстановка, как бы эстетична она ни была, не может полностью увлечь ребенка. Для этого необходимо участие другого человека, который своим интересом к деятельности вызвал бы у обучающегося ответный интерес. В младшем школьном возрасте таким человеком может и должен стать педагог. Его задача – не просто продемонстрировать, как и что нужно делать, но и «заразить» обучающегося своей увлеченностью, открыть ему радость творчества.

Задача педагога как раз состоит в том, чтобы помочь обучающемуся увидеть себя, свою индивидуальность и оригинальность в продуктах своей деятельности. Ощущение своей состоятельности дает ученику уверенность в себе и свободу для самореализации.

Тема 1: Развивающие игры:

- «Знакомство»;
- «Почтальон»;
- «Море волнуется»;
- «Шофер»;
- «Воздушный шарик»;
- «Ручеек»;
- «Не перепутай место».

Тема 2: Припевки и потешки:

- «Бараны»;
- «Солнышко»;
- «У медведя во бору».

Тема 3: Игры малой интенсивности (в положении сидя на стуле).

- «Музыкальные стулья».

Тема 4: Музыкально-творческие игры:

- «Два сигнала»;
- «Мои эмоции».

Тема 5: Игры с предметами:

- «Музыкальная змейка»;
- «Все вместе».

### **Раздел №5 Концертная деятельность**

- Выступление с хореографической композицией в День знаний
- Выступление с танцевальной композицией в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека
- Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин»
- Выступление с танцевальной композицией к Международному женскому дню 8 марта
- Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы
- Концертное выступление на Последнем звонке

### **Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера**

- Посещение Казанского Кремля
- Обсуждение хореографических композиций- участниц Городского конкурса «Солнечный мост»
- Посещение отборочных туров Российского фестиваля «Весенние выкрутасы»
- Фотосессия
- Подбор и реставрация костюмов, реквизита.

## «Учимся танцевать народные, детские, историко-бытовые танцы»

### 2 год обучения

**Цель:** углубление и систематизация основных знаний и совершенствование практических умений и навыков обучающихся.

#### **Задачи:**

#### Обучающие

- формирование специальных знаний и умений по курсу;
- художественное просвещение в области хореографии;
- формирование знаний о характерных особенностях национальных танцев;
- освоение более свободного владения корпусом, движениями головы, рук;
- развитие гибкости, пластичности и выразительности.

#### Воспитательные

- приобщение обучающихся к народной культуре и традициям;
- формирование внимания, чувства коллективизма, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование эстетического вкуса.

#### Развивающие

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, танцевального шага, устойчивости, координации);
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

### ***Предполагаемые результаты второго года обучения***

В конце второго года обучения обучающиеся должны:

#### Знать:

- отличительные особенности танцев (народных, историко-бытовых);
- характерные особенности исполнения русского, татарского народных танцев;

- манеру исполнения историко-бытовых танцев IX века;
- основные позиции и положения ног и рук в народно-сценических танцах;
- основные танцевальные движения и комбинации танцев (народных, историко-бытовых).

- положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции.

#### Уметь:

- самостоятельно исполнять движения и комбинации танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
- передавать эмоциональную окраску композиции танца;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой;

#### Навыки:

- выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно или после предварительного показа педагогом.
- Иметь навык выворотного положения ног «пятка напротив носка».

## Тематический план

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	18	4,5	13,5
2	Танцевально- ритмическая гимнастика	76	7,5	68,5
3	Танцевальные этюды и танцы	66		66
4	Музыкально- подвижные игры	8		8
5	Концертная деятельность	25		25
6	Мероприятия воспитательного характера, методическая работа	23	14	9
	<b>Итого</b>	216	34 28 26	200 192 188

## Тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего кол- во часов	Тео- рия	Прак -тика
<b>Раздел №1 Ритмика</b>				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности	1	1	
1.2	Повторение изученного за 1 год обучения	2	0,5	1,5
1.3	Упражнения для согласования движений с музыкой: Затакт;	2	0,5	1,5
	Дирижирование из затакта;	2		2
	анализ музыки (определение характера музыкального размера, строения);	4 3	2 1	2
	Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения;	2		2
	Одночастная музыкальная форма;	2	1	1
	Установление последовательности, чередования крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз);	2	0,5	1,5
	Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4, начиная движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта.	2		2
	<b>Раздел №2 Танцевально-ритмическая гимнастика</b>			

2.1	Ориентирование в пространстве. Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения	2	0,5	1,5
	Перестроение из одного круга в два (внешний и внутренний)	1		1
	Перестроение в три concentрических круга,двигающихся в разные стороны.	2		2
2.2	Танцевальные шаги и бег русский переменный ход вперед и назад	2		2
	боковой русский ход: припадание	2		2
	«ёлочка»	1		1
	«гармошка»	1		1
	ход в стиле ретро	1		1
	скрестный ход	1		1
	три бега татарского народного танца	2		2
	ходы татарского народного танца	2		2
2.3	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц упражнения на развитие выворотности ног	6		6
	упражнения на напряжение и расслабление мышц	4		4
	упражнения по исправлению недостатков осанки	4		4
	упражнения на развитие амплитуды танцевального шага и подвижности в тазобедренном суставе	6		4



	разворачивание стоп в сокращенном состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI позицию, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.	4		4
	упражнения, направленные на работу каждой части тела, каждой группы мышц независимо друг от друга (изоляция)	5	1	4
	пульсометрия	2		2
2.4	Азбука хореографии	2	2	
	теоретическое определение упражнений экзерсиса			
	позиции и положения рук в народно-сценическом танце	2	1	1
	определение направления движения, знание понятия «крест»	2	0,5	1,5
	разные этапы прыжка temps leve soule	2	0,5	1,5
2.5	Упражнения экзерсиса 1 года обучения с увеличением количества движений и темпа исполнения	2		4
	demi plie на 1 такт при м/р. – 4/4, на 4 такта при м/р. – 3/4 (лицом к станку);			
	grand plie на 2 такта при м/р. – 4/4, на 8 тактов при м/р. – 3/4 (лицом к станку);	2		2
	battement tendu на 2 такта при м/р. – 2/4 (лицом к станку)	2		
	battement tendu jete на 2 такта при м/р. 2/4 (лицом к станку)	2		2
	rond de janbe par terre	4		4
	releve lent на 2 такта при м/р. – 4/4 (лицом к станку)	2		2

	перегибы корпуса, растяжка (лицом к станку)	2	0,5	1,5
	I port de bras (на середине зала)	2	0,5	1,5
	подготовка к прыжку temps leve soute на 2 такта при м/р. – 2/4 (лицом к станку)	1		1
	temps leve soute en face в I, II, III позициях ног.	2		2
<b>Раздел №3 Танцевальные этюды и танцы</b>				
3.1	«Четыре поросенка»	12		12
3.2	«Маленькие любители золота»	12		12
3.3	«Паровоз-Букашка»	14		14
3.4	«Горошинки цветные»	14		14
3.5	«Озорные божьи коровки»	14		14
<b>Раздел №4 Музыкально-подвижные игры</b>				
4.1	развивающие игры	2		2
4.2	припевки	2		2
4.3	игры малой интенсивности	2		2
4.4	музыкально-творческие игры	2		2
<b>Раздел №5 Концертная деятельность</b>				
5.1	Выступление в День знаний	1		1
5.2	Выступление в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека	2		2
5.3	Участие в Международных, Всероссийских, Межрегиональных, Республиканских конкурсах	2 10		2 10
5.4	Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин»	4 2		4 2
5.5	Участие в районном конкурсе «Без бэргэ»	4 2		4 2

5.6	Выступление с танцевальной композицией к Международному женскому дню 8 марта	2		2
5.7	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы	4		4
5.8	Концертное выступление на Последнем звонке	2		2
<b>Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера, методическая работа</b>				
6.1	Посещение Казанского Кремля	2	2	
6.2	Обсуждение хореографических композиций-участниц Городского конкурса «Солнечный мост»;	2	2	
6.3	Фотосессия	6 4	3 2	3 2
6.4	Просмотр и обсуждение видеоматериала	6 4	6 4	
6.5	Составление презентаций	4	4	
6.6	Подбор и реставрация костюмов, реквизита.	8 7		11 7

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### Раздел №1: Ритмика.

##### Упражнения для согласования движений с музыкой

Тема 1: Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения.

Тема 2: Затакт

- хлопки на затакт и первую долю;
- дирижирование из затакта;
- хлопки и удары ногой на сильную долю, на вторую долю такта

Тема 3: Анализ музыки: определение характера музыкального размера, строения.

Тема 4: Установление последовательности, чередования крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз).

#### Раздел №2: Танцевально-ритмическая гимнастика.

Ориентирование в пространстве.

Тема 1: Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения.

Тема 2: Перестроение из одного круга в два (внешний и внутренний):

- «Воротца»;
- «Ручеёк»;
- «Звёздочки»;
- «Плетень»;
- «Корзиночка».

Тема 3: Перестроение в три концентрических круга,двигающихся в разные стороны:

«построение «Шен».

##### Танцевальные шаги и бег

- русский переменный ход вперед и назад;
- боковой русский ход: припадание;
- «ёлочка»;
- «гармошка»;

- ход в стиле ретро;
- скрестный ход.

## **Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц**

Теория:

- теоретическое определение упражнений экзерсиса;
- определение направления движения, знание понятия «крест»;
- разные этапы прыжка *temps leve soute*;
- пульсометрия.

Практика:

Тема 1: Упражнения экзерсиса 1 года обучения с увеличением количества движений и темпа исполнения.

Тема 2: Упражнения на развитие выворотности ног.

Тема 3: Упражнения на напряжение и расслабление мышц;

Тема 4: Упражнения по исправлению недостатков осанки:

- кифоз;
- лондоз;
- асимметрия лопаток.

Тема 5: Упражнения на развитие амплитуды танцевального шага и подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 6: Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI позицию, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.

Тема 7: Упражнения, направленные на работу каждой части тела, каждой группы мышц независимо друг от друга (изоляция).

Упражнения на развитие:

- мышц шеи;
- плечевого пояса;
- грудной клетки;
- верхней части туловища;
- бедер;

- ног;
- стоп.

## **Азбука хореографии**

Теория:

- теоретическое определение упражнений экзерсиса;
- определение направления движения, знание понятия «крест»;
- разные этапы прыжка *temps leve soute*.

Практика:

- упражнения экзерсиса 1 года обучения, с увеличением количества движений и темпа исполнения;
- *demi plie* на 1 такт при м/р. – 4/4, на 4 такта при м/р. – 3/4 (лицом к станку);
- *grand plie* на 2 такта при м/р. – 4/4, на 8 тактов при м/р. – 3/4 (лицом к станку);
- *battement tendu* на 2 такта при м/р. – 2/4 (лицом к станку);
- *battement tendu jete* на 2 такта при м/р. 2/4 (лицом к станку);
- *rond de janbe par terre*;
- *relevelent* на 2 такта при м/р. – 4/4 (лицом к станку);
- перегибы корпуса, растяжка (лицом к станку);
- *I port de bras* (на середине зала);
- *Temps leve soute* в V позиции ног.

Итоговое занятие.

### **Раздел №3: Танцевальные этюды и танцы.**

«**Четыре поросенка**» - хореографическая композиция разучивание основных элементов композиции;

- работа с шумовыми музыкальными инструментами;
- рисунок танца;
- постановка танца.

«**Маленькие любители золота**» - хореографическая композиция про гномов

- разучивание основных элементов композиции;

- работа с реквизитом (желуди, корзинка);
- рисунок танца;
- постановка танца.

**«Горошинки цветные»** - хореографическая композиция.

- разучивание основных элементов композиции;
- рисунок танца;
- постановка танца.

## **Раздел № 4 Музыкально-подвижные игры**

Тема 1: Развивающие игры:

- «Картинка»;
- «Туннель»;
- «Сказочник».

Тема 2: Припевки:

- «Бегут ножки по дорожке»;
- «На реке»;
- «У Аленки»;
- «Утро»;
- «Ручеёк».

Тема 3: Игры малой интенсивности (в положении сидя на стуле):

- «Барыня»;
- «Яблочко».

Тема 4: Музыкально-творческие игры:

- «Совушка-сова»;
- «Зеркало»;
- «Взлет».

Тема 5: Игры с предметами:

- «Музыкальная шкатулка»;
- «Ленты».

## **Раздел №5 Концертная деятельность**

- Выступление с хореографической композицией в День знаний

- Выступление с танцевальной композицией в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека
- Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин»
- Участие в конкурсах различного уровня
- Выступление с танцевальной композицией к Международному женскому дню 8 марта
- Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы
- Концертное выступление на Последнем звонке

**Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера, методическая работа**

- Посещение Казанского Кремля
- Обсуждение хореографических композиций- участниц конкурсов различного уровня
- Составление презентаций
- Фотосессия
- Подбор и реставрация костюмов, реквизита.



## **«Учимся танцевать современные танцы»**

### **3 год обучения**

**Цель:** развитие творческой деятельности одаренных детей и активизация внутреннего потенциала личности воспитанников.

#### ***Задачи***

##### Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства обучающихся;
- формирование навыков постановочной работы;
- формирование знаний, умений и навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

##### Воспитательные

- формирование потребности в дальнейшем повышении профессионального мастерства и применении практических навыков;
- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание адекватной самооценки.

##### Развивающие

- развитие умений коллективной и индивидуальной творческой деятельности обучающихся;
- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие творческой активности.

#### ***Предполагаемые результаты 3 года обучения***

В конце третьего года обучения обучающиеся должны

##### Знать:

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

##### Уметь:

- исполнять основные сюжеты танцев;

- создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- вступать каноном;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;
- использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности.

## Тематический план

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	18	5,5	12,5
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	76	6	70
3	Танцевальные этюды и танцы	66		66
4	Музыкально-подвижные игры	8	1	7
5	Концертная деятельность	25		25
6	Мероприятия воспитательного характера, методическая работа	23	12	11
	<b>Итого</b>	216	24,5	191,5

## Тематический план

3 год обучения

№ п.п.	Название темы	Всего кол- во часов	Тео- рия	Прак- тика
<b>Раздел №1 Ритмика</b>				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности	1	2 1	
1.2	Повторение изученного за 2 год обучения	2	0,5	1,5
1.3	Упражнения для согласования движений с музыкой:	2	0,5	1,5
	• канон			
	• Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4, начиная движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта.	1		1
	• анализ музыки (определение характера музыкального размера, строения)	4	2	2
	• Закрепление знаний и навыков, полученных на втором году обучения.	2		2
	• Двухчастная музыкальная форма	2	1	1
	• Трехчастная музыкальная форма	2	0,5	1,5
• Поочередное вступление (каноном), начиная движение по очереди, вступая на начало каждого второго следующего такта.	2		2	
<b>Раздел №2 Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				
2.1	Ориентировка в пространстве. Закрепление знаний и навыков, полученных	3	0,5	2,5

	на втором году обучения			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестроение в три конических круга</li> </ul>	2		2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестроение в три концентрических круга,двигающихся в разные стороны.</li> </ul>	1		1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фигура «Шен»</li> </ul>	2		2
2.2	Танцевальные шаги и бег	2		2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• русский переменный ход вперед и назад</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «ёлочка» в повороте</li> </ul>	1		1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «гармошка» в повороте</li> </ul>	1		1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• три бега татарского народного танца в разных темпах</li> </ul>	2		2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходы татарского народного танца в разных темпах</li> </ul>	2		2
2.3	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц	2	0,5	1,5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пульсометрия</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на развитие выворотности ног</li> </ul>	4		4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на напряжение и расслабление мышц</li> </ul>	3		3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения по исправлению недостатков осанки</li> </ul>	4		4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на развитие амплитуды танцевального шага и подвижности в тазобедренном суставе</li> </ul>	5	1	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разворачивание стоп в сокращенном состоянии из VI в I позицию и возвращение в</li> </ul>	3		3

	VI позицию, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа каждой части тела, каждой группы мышц независимо друг от друга (изоляция)</li> </ul>	5	1	4
2.4	Азбука хореографии	1	1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретическое определение упражнений экзерсиса</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение направления движения, знание понятия «крест» по2</li> </ul>	2	0,5	1,5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• temps leve soule по всем позициям</li> </ul>	2	0,5	1,5
2.5	Упражнения экзерсиса 2 года обучения с увеличением количества движений и темпа исполнения	1		1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demi plie на 1 такт при м/р – 4/4, на 4 такта при м/р – 3/4 (одной рукой за станок)</li> </ul>	1		1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grand plie на 2 такта при м/р – 4/4, на 8 тактов при м/р. – 3/4 (одной рукой за станок)</li> </ul>	2		42
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• battement tendu на 2 такта при м/р – 2/4 (одной рукой за станок)</li> </ul>	2		2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• battement tendu jete на 2 такта при м/р 2/4 (одной рукой за станок)</li> </ul>	2		2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rond de janbe par terre</li> </ul>	2		42
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relevent на 2 такта при м/р. – 2/4 (лицом к станку)</li> </ul>	2		2
	sur le cu de pie спереди, сзади, обхватное	1	0,5	0,5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перегибы корпуса, растяжка (одной рукой за станок), II, III port de bras (на</li> </ul>	3	0,5	2,5

	середине зала)			
	• temps leve soute en face в I, II, III позициях ног.	2		2
	• sagmann de pie на середине зала	1		1
2.6	• Элементы танцетерапии	10		10
<b>Раздел №3 Танцевальные этюды и танцы</b>				
3.1	«Девочки красавицы - русская душа»	12		12
3.2	«Твори добро!»	12		12
3.3	«Русалки»	14		14
3.4	«Аниса»	14		14
3.5	«На привале»	14		14
<b>Раздел №4 Музыкально-подвижные игры</b>				
4.1	развивающие игры	2		2
4.2	припевки	2	0,5	1,5
4.3	игры малой интенсивности	2		2
4.4	музыкально-творческие игры	2	0,5	1,5
<b>Раздел №5 Концертная деятельность</b>				
5.1	Выступление с хореографической композицией в День знаний	1		1
5.2	Выступление с танцевальной композицией в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека	2		2
5.3	Участие в Международном конкурсе «Содружество талантов»	4		4
5.4	Участие в Международных, Всероссийских конкурсах детского творчества и хореографии	9		9

5.5	Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин».	1		1
5.6	Выступление к Международному женскому дню 8 марта	2		2
5.7	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы	4		4
5.8	Концертное выступление на Последнем звонке	2		2
<b>Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера, методическая работа</b>				
6.1	Посещение Казанского Кремля	2	2	
6.3	Составление проектов, презентаций	6	6	
6.4	Фотосессия	5		5
6.5	Просмотр и обсуждение видеоматериала	4	4	
6.6	Посещение занятий хореографических коллективов г. Казани	2		2
6.7	Подбор и реставрация костюмов, реквизита.	4		4



## **Содержание программы**

### **Третий год обучения**

#### **Раздел №1 Ритмика.**

##### **Упражнения для согласования движений с музыкой**

Тема 1 Закрепление знаний и навыков, полученных на втором году обучения.

Тема 2:Канон

- Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4, начиная движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта.

Тема 2:Анализ музыки (определение характера музыкального размера, строения).

- Двухчастная форма музыкального произведения

Тема 3: Установление последовательности, чередования крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз).

#### **Раздел №2: Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Ориентирование в пространстве.

Тема 1: Закрепление знаний и навыков, полученных на втором году обучения.

Тема 2: Перестроение в три конических круга;

- «Пирамида»;
- «Диагональ в кругу»;

Тема 3: Перестроение в три концентрических круга,двигающихся в разные стороны:

- Построение «Шен».

#### **Танцевальные шаги и бег**

- татарский переменный ход вперед и назад;
- борма по кругу;
- «ёлочка» в повороте;
- «гармошка» в повороте;
- ход назад с подскоком;
- скользящий ход.

## **Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу на развитие основных групп мышц**

Теория:

- теоретическое определение упражнений экзерсиса;
- пульсометрия.

Практика:

Тема 1: Упражнения партерного тренажа 2 года обучения с увеличением количества движений и темпа исполнения.

Тема 2: Упражнения на развитие выворотности ног.

Тема 3: Упражнения на напряжение и расслабление мышц;

Тема 4: Упражнения по исправлению недостатков осанки.

Тема 5: Плоскостопие

- плоско-вальгусная постановка стопы.

Тема 6: Упражнения на развитие амплитуды танцевального шага и подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 7: Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI позицию, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.

Тема 8: Упражнения, направленные на работу каждой части тела, каждой группы мышц независимо друг от друга (изоляция).

Упражнения на развитие:

- мышц шеи;
- плечевого пояса;
- грудной клетки;
- верхней части туловища;
- бедер;
- ног;
- стоп.

## **Азбука хореографии**

Теория:

- теоретическое определение упражнений экзерсиса;

- определение направления движения, знание понятия «крест» по 2;

Практика:

- упражнения экзерсиса 2 года обучения, с увеличением количества движений и темпа исполнения;
- *demi plie* на 1 такт при м/р. – 4/4, на 4 такта при м/р. – 3/4 (одной рукой за станок);
- *grand plie* на 2 такта при м/р. – 4/4, на 8 тактов при м/р. – 3/4 (одной рукой за станок);
- *battement tendu* на 2 такта при м/р. – 2/4 (одной рукой за станок);
- *Battement tendu jete* на 2 такта при м/р. 2/4 (одной рукой за станок);
- *rond de janbe par terre*;
- *relevelent* на 2 такта при м/р. – 4/4 (одной рукой за станок);
- *sur le cu de pie*
- перегибы корпуса, растяжка одной рукой за станок);
- II, III формы *portdebras* (на середине зала);
- *Temps leve soute en face* VI, II, III позициях ног;
- *Sagmann depie* на середине зала.

### **Раздел №3: Танцевальные этюды и танцы.**

«Девы красавицы - русская душа» - хореографическая композиция на основе русского народного материала.

- работа с обручами, надувными мячами;
- рисунок танца;
- работа в парах;
- постановка танца.

«Твори добро!» - хореографическая композиция;

- разучивание основных элементов композиции;
- рисунок танца;
- постановка танца.

«Русалки» - хореографическая композиция;

- разучивание основных элементов композиции;
- рисунок танца;
- постановка танца.

**«На привале»** - хореографическая композиция;

- разучивание основных элементов композиции;
- рисунок танца;
- работа с реквизитом;
- постановка танца.

**«Аниса»** - хореографическая композиция на основе народных танцев татар-мешар;

- разучивание основных элементов композиции;
- рисунок танца;
- постановка танца.

## **Раздел № 4 Музыкально-подвижные игры**

Тема 1: Развивающие игры:

- «Ручеек»;
- «Кто быстрее»;
- «Кукла-кукловод».

Тема 2: Припевки:

- «Утушка»;
- «Эпипэ»;
- «Во поле береза стояла»;
- «Блины»;
- «Как пошла коляда».

Тема 3: Игры малой интенсивности (в положении сидя на стуле):

- «Буги-вуги»;
- «Летка-енька».

Тема 4: Музыкально-творческие игры:

- «Как у наших у ворот»;

- «Разбитые зеркала»;
- «Парус».

Тема 5: Игры с предметами:

- «Музыкальная шкатулка»;
- «Волшебный обруч»;
- «Веселые мячи».

### **Раздел №5 Концертная деятельность**

- Выступление с хореографической композицией в День знаний
- Выступление с танцевальной композицией в концерте, посвященном Дню учителя, Дню пожилого человека
- Участие в Международном конкурсе «Содружество талантов»
- Участие в школьном новогоднем представлении «Новогодний серпантин»
- Участие в конкурсах различного уровня
- Выступление с танцевальной композицией к Международному женскому дню 8 марта
- Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы
- Концертное выступление на Последнем звонке

### **Раздел №6 Мероприятия воспитательного характера, методическая работа**

- Посещение Казанского Кремля
- Обсуждение хореографических композиций - участниц конкурсов различного уровня
- Составление презентаций
- Фотосессия
- Подбор и реставрация костюмов, реквизита.

## Особенности построения занятий

Занятия по программе «Ритмика и танец с элементами танцетерапии» составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям обучающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительной
- Основной
- Заключительной

Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – единое целое и включает все виды деятельности (игры, ритмику, танцевально – ритмическую гимнастику, музыкально – подвижные игры, танцетерапию, разучивание танцев). При этом сочетаются материалы разных разделов программы, например:

Ритмика 5-10 минут, танцевально-ритмическая гимнастика 10-15 минут, , разучивание этюдов или танцев 15-20 минут, танцетерапия 5 минут, музыкально-подвижные игры 5 минут.

Подготовительная часть занятия занимает 5 – 15 % общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задача этой части занятия подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой.

Основная часть занятия длится 70-80 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить: танцевально - ритмическая гимнастика, разучивание этюдов или танцев.

Заключительная часть занятия длится 5-10 % общего времени. Если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время

заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучающихся. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, на восстановление дыхания, элементы танцетерапии.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от обучающихся максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае хорошо использовать игро-танцы и музыкально- творческие игры малой интенсивности и танцетерапевтической направленности.

При проведении занятий необходимо использовать разнообразные методические приемы обучения. Так, при объяснении того или иного движения приводятся образные сравнения. Это помогает обучающимся правильно осваивать движения, создает особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции, похвала при игровом методе обучения активизируют работу сердца, нервной системы, повышают собственную значимость, помогают увлечь детей, что делает обучение наиболее эффективным.

## Особенности методики обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций, комплексов упражнений, танцев, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения условно можно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе обучения создается предварительное представление об упражнении. Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а обучающиеся пытаются воссоздать увиденное, «опробывают» упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном отображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным, кратким, с использованием специальной терминологии. В дальнейшем при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучающихся – они легко вспоминают отдельные элементы в композиции.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучающийся понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям начальный этап может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только



ногами, затем руками, далее соединить все вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех **начального этапа обучения** зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

На этапе **углубленного разучивания** упражнения происходит уточнение и совершенствование деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Расчленение упражнения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно укоряется, если удастся обеспечить обучающихся информацией о качестве выполнения упражнения. К таким приемам можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров.

Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у обучающихся, но и в формировании движений, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования можно считать завершенным только тогда, когда обучающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Лишь после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», сознательному отношению к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

## Условия реализации программы

Для полноценного проведения занятий необходимо светлое просторное постоянное помещение с хорошей вентиляцией. Помещение оборудуется специальными «станками» - длинными, круглыми, гладко обструганными палками диаметром 7-10 сантиметров, которые укрепляются на кронштейнах вдоль стен. Станок служит обучающемуся опорой во время выполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов.

Следует установить в комнатах, отведенных для занятий, большие зеркала, чтобы обучающиеся, отрабатывая танцевальные движения, видя свое отражение в зеркале, могли бы контролировать себя и устранять ошибки. Так же в хореографическом классе должно быть наличие ковриков для занятий партерным экзерсисом.

Музыкальный материал для занятий подбирается заранее, при этом определяется необходимый темп, нюансы, остановки (паузы) и т. д. Возможно использование фонограммы, как для учебной работы, так же и для постановочной, для этого нужно оборудовать класс аудиоаппаратурой.

Благоприятные условия для проведения занятий, которые создает сам педагог, являются залогом успеха в работе с начинающими танцорами.

## **Заключение**

Некоторые моменты рекомендуемой программы обучения могут быть заменены другими или же можно включить дополнительный материал.

Это решает сам педагог. Главное, чтобы предлагаемый материал был увлекательным, доступным для обучающихся данного возраста. А также отличался оригинальностью и простотой.

## Список литературы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Конституция Республики Татарстан;
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании».
6. Постановление Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196 «Об утверждении Типового Положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы.
9. Роткина Т. С. «Классификация программ дополнительного образования», «Поиск», ОЦДЮТ, 2002.
10. Базарова Н., Мей Б. «Азбука классического танца». Л. Искусство. 1983.
11. Бахто С. «Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств». 1984.
12. Ваганова А. «Основы классического танца».
13. Васильева Т. «Секрет танца». ТОО «Динамит», ООО «Золотой век», 1997.
14. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец». М. Искусство. 1987.
15. Дешкова И. «Загадки Терпсихоры». М. Детская литература. 1989.
16. Кленов А. «Там, где музыка живет», 3-е изд. испр. – М. Педагогика-Пресс. 1994.
17. Климов А., Федорова А. «Теория и методика преподавания русского народного танца». М. 1972.

18. «Народный танец. Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и школ искусств». М. 1985.
19. «Танец: ритм и пластика. Программа экспериментального курса». М. 1989.
20. Ягодинский В. «Ритм, ритм, ритм!». М. 1985.
21. Проектирование программ дополнительного образования детей в русле компетентного подхода Гущина Л.Н., ПДО ЦДТ «Танкодром» Советского района, Казань, 2015.
22. Материалы научно-практической конференции «Формирование ключевых компетенций учащихся в образовательном пространстве учреждения дополнительного образования», Казань, 2015.