

Управление образования Исполнительного комитета  
Муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №52» приволжского района г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 25.08 2024г  
протокол № 1

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Гимназия №52»  
А.Р.Латыпова  
Приказ № 216 от 27.08 2024 года

Внесены дополнения в программу

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 27.01 2025г  
протокол № 5

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Гимназия №52»  
А.Р.Латыпова  
Приказ № 15 от 27.01 2025 года

**«АЗБУКА ТАНЦА»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
Возраст учащихся – 7-15 лет  
Срок реализации программы - 8 лет

Авторы-составители:

Мелентьева Е.Г.  
Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Шакирова В.П.  
Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Шакиров Р.И.  
Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Казань-2024

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 52» Приволжского района города Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	художественная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	<b>ФИО, должность</b>	Мелентьева Е.Г. педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Шакирова В.П. педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Шакиров Р.И. педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	<b>Срок реализации</b>	8 лет
5.2.	<b>Возраст учащихся</b>	7-15 лет
5.3.	<b>Характеристика программы: - тип программы: - вид программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.3.	<b>Цель программы</b>	Приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка к танцу как к виду творческой деятельности.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы:</i> групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности, ансамблевая. Учебное занятие, тренинг, конкурс, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс. <i>Методы:</i> словесные, наглядные, практические методы обучения, объяснительно-иллюстративные методы обучения, репродуктивные, частично-поисковые методы
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Вводная, итоговая диагностика, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы, фестивали.
8.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	01.09.2024

## **Оглавление**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Направленность программы
- 1.4. Уровень освоения
- 1.5. Отличительные особенности программы
- 1.6. Адресат программы
- 1.7. Особенности организации образовательного процесса
- 1.8. Цель и задачи программы

### **2. Содержание программы**

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание учебно-тематического плана

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **6. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)**

### **7. Приложения**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** художественная.

## 1.1. Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.);
- Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31.03.2022 №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации

Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 20230 года и дальнейшую перспективу», пункт №3 плана мероприятий;

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 год;
- Устав МБОУ «Гимназия №52» Приволжского района г.Казани.

## **1.2. Актуальность программы**

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей;
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Содержание программы «Азбука танца» разработано в соответствии с современными требованиями проектирования разноуровневых программ, предусматривает разные уровни освоения учебного материала.

В нашем современном мире становится всё более актуально и ценно формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни. Занятия хореографией обеспечат возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, и сформируют у учащихся знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, и использовать полученные знания в повседневной жизни. Культура здоровья не изучается, а воспитывается. Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания

обучающихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения и преимуществах ведения трезвого образа жизни.

### **1.3. Направленность программы**

Общеразвивающая программа имеет художественную направленность и нацелена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению других видов творчества, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

### **1.4. Уровень освоения**

Программа состоит из следующих уровней:

- **Стартовый уровень** (модуль «Азбука танца. Возраст обучающихся: младший школьный возраст)
  - 1 год обучения (1 класс). Срок реализации: 1 год
  - 2 год обучения (2 класс). Срок реализации: 1 год
  - 3 год обучения (3 класс). Срок реализации: 1 год
  - 4 год обучения (4 класс). Срок реализации: 1 год
- **Базовый уровень** (модуль «Правила танца». Возраст обучающихся: средний школьный возраст)
  - 5 год обучения (5 класс). Срок реализации: 1 год
  - 6-8 год обучения (6-8 класс). Срок реализации: 3 года
- **Продвинутый уровень** (модуль «Законы танца». Возраст обучающихся: старший школьный возраст)

Программа способствует приобщению каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. При некотором изменении содержания, программа может быть использована для более младшего или старшего возраста.

### **1.5. Отличительные особенности программы**

**Отличительной особенностью программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся на протяжении всего курса обучения.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов и разной физической подготовки. Поэтому она предполагает развитие и воспитание не только детей с

природными хореографическими способностями, но и обучение всех желающих детей младшего школьного возраста.

В программе реализуется принцип разноуровневости обучения, предполагающий осуществление параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы, обеспечивающего учет разного уровня развития и разную степень освоенности содержания детьми. Исходя из принципа разноуровневости, программа носит глубоко технологичный характер, все разделы программы на каждом из ее уровней проработаны подробно, последовательно, что позволяет представить и динамику освоения тем, и динамику освоения программы в целом.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А также занятия формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей. Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании, способствует созданию условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения по направлению хореография.

### **1.6. Адресат программы**

**Возраст обучающихся:** младший и средний школьный возраст.

**Срок реализации** каждого модуля 1 год.

**Язык преподавания** – русский.

**Форма обучения** по дополнительной общеразвивающей программе - очная.

**Формы проведения занятий:** аудиторные, внеаудиторные (самостоятельные).

Формы организации занятий: всем составом объединения, в группах, индивидуально.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического, современного и народного танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в объединение необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

### **1.7. Особенности организации образовательного процесса**

#### **Режим занятий:**

#### **Модуль «Азбука танца».**

Группа 1-го года обучения занимаются один раз в неделю по 45 минут

Группа 2-го года обучения занимаются один раз в неделю по 45 минут.

Группа 3-го года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

Группа 4-го года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Модуль «Правила танца».**

Группа 5-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа 6-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа 7-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа 8-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Модуль «Законы танца»**

Группа 9-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

Группа 10-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

Группа 11-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Осуществляется через систему:

- анализа успеваемости, отслеживания результатов (вводная, полугодовая и итоговая аттестация);
- контрольных открытых занятий;
- мастер-классов;
- концертов;
- конкурсов, фестивалей различного уровня.

## **Концептуальные положения программы**

- все дети способны научиться танцевать;
- творческие способности существуют параллельно и независимо от общих и специальных способностей;
- творчеству, как любой деятельности, можно учиться;
- коллективная деятельность – пространство творческого развития учащихся.

При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для реализации дифференцированного подхода.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию цели и задач: раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить обучающиеся в процессе обучения.

В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений, танцев.

### **1.8. Цель программы**

Приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка к танцу как к виду творческой деятельности.

Данная цель достигается посредством решения следующих **задач**:

#### ***Обучающие:***

1) Формирование у учащихся знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства:

- познакомить с историей танцевального искусства;
- изучить различные направления хореографии;
- выработать навыки пластики, танца, сценического движения, актерского мастерства;
- научить сценическому воплощению в танце художественного образа;
- научить исполнению элементов классического, народного, современного танца;
- сформировать у детей опыт творческой концертной деятельности.
- формирование знаний о здоровом образе жизни

2) Формирование метапредметных умений:

- самостоятельно планировать и контролировать свою учебную работу;
- давать объективную оценку своему труду;
- взаимодействовать с преподавателями, концертмейстерами и

обучающимися в образовательном процессе;

- понимать причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие внимания, памяти, музыкальных способностей;
- развить художественно-эстетический вкус;
- развивать общую культуру тела, пластики, манеры поведения;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развить чувство ансамбля (чувство партнерства), артистизм;
- развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка.

***Воспитательные:***

- воспитать личность, уважающую себя, осознающую свою ценность и признающую ценность другой личности, способную сделать правильный выбор в ситуациях нравственного выбора;
- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- воспитать чуткость, внимательность к другим, чувство собственного достоинства;
- воспитывать терпение, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитание бережного отношения к результатам труда и чувства ответственности за общее дело у каждого участника коллектива, толерантность;
- воспитание стремления к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры;
- создать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания;
- воспитание принципов ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни.

**Первый модуль программы «Азбука танца»**  
**1 год обучения. Возраст обучающихся: 1 класс**  
**Срок реализации: 1 год**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Обучающиеся осваивают следующие разделы:**

1. азбуку музыкального движения,
2. ритмопластику,
3. музыкальные - подвижные игры,
4. партерную гимнастику,
5. основы классического танца
6. работа над репертуаром

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Азбука танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1ч 30	30м	1ч	Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	5	30м	4ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	4	30м	3ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
4	Партерная гимнастика	5	30м	4ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
5	Музыкальные и подвижные игры	4	30м	3ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
6	Классический танец	3	30м	2ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
7	Работа над репертуаром	3	30м	2ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
8	Итоговые занятия	1ч 30		1ч 30	Оценка деятельности.
	Итого:	27 ч	3ч 30м	23ч 30м	

## Содержание модуля «Азбука танца».

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография? Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля первого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступить к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Вводная диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

#### Раздел 1. Азбука музыкального движения

*Теория:* Развитие музыкальных способностей детей, основные положения рук и ног, корпуса и головы. Изучение общих хореографических терминов.

*Практика:* марш, танцевальный шаг(шаг с носка), бег на полупальцах; подскоки; высокий бег; приставной шаг с полуприседанием; повороты на месте, вправо, влево, кругом. перестроения(из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны); ритмические комбинации на основе хлопков; хлопки в ладоши –простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы).

*Музыкальные ритмы:* 2/4, 3/4, 4/4. *Музыкальные темпы:* вальс; полька.

*Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.*

- «пружинка»-легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный;
- «мячик»-прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный;
- «топотушки»-притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

## **Раздел 2. Ритмопластика**

*Теория. Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот - втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:* наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой по полукругу и целому кругу; вытягивание шеи вперед и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно. Движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз, опускание и растягивание лопаток, махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса; маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:* подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; рывки руками назад; замок руками за спиной с продеванием головы; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; движения руками в различном темпе; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей рук:* сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь, сжимание пальцев в кулаки, касание каждого пальца с большим пальцем поочередно.

*Упражнения для корпуса:* наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус). «стол»: прямой, по диагоналям.

*Упражнения для ног:* полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперед и в стороны; разворот согнутых в колене ноги; поднятие ноги с прямым

коленном вперед, назад, в стороны и удержание на 8 счетов; приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

*Для ступней ног:* сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы наружу в суставе, внутрь; круговые движения стопой; выведение стопы на носок в перед, в стороны, назад; «елочка»; елочка в повороте; выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку; ходьба в полуприседе; удары ногой на каждый счёт и через счёт.

*Прыжки:* на обеих ногах; на одной (по 2-4-8 на каждой); прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно); перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; подскоки; прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди; прыжки с разворотом по 4 точкам; прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов; прыжки с передвижением вперед; прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.); прыжки по позициям (1,2,6)

*Виды шагов:* ходьба, сидя на стуле; шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать); сценический шаг; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; шаги вперёд, руки в сцеплении сверху, внизу; марш на месте с поднятыми коленями; шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе. Шаги на полупальцах; колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем). Шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»); приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево); шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*); шаг «журавля» -это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам; шаг «пингвина»-это ход с продвижением вперед ,вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение; шаг «петушка»-шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено; шаг «мишки»-это шаги с покачиванием по невыворотной II позиции с одной ноги на другую; акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты); подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги; танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); бег по кругу, колени держим вместе (колено у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе,

локти в сторону. Бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями; бег «петрушки»-бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад; легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу. Широкий бег с вытянутого носочка; бег с акцентированными переступаниями; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

*Различные построения рисунков и фигур.*

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

*Виды рисунков танца.*

Виды фигур: круг; круг в круге; змейка; звездочка; цепочка; воротца; квадрат; сужение и расширение круга; колонна; шеренга; диагональ; зигзаг; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; построение в шахматном порядке; построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги на против друг друга; перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках, строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно-двигательных действиях; повороты направо, налево, по распоряжению; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:* по сегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях; упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Продвижения по залу (упражнения выполняются в движении в нескольких колоннах).*

- прыжки с продвижением лицом, спиной;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «подскоки»;
- «галоп»;
- «топаем-хлопаем», притопы, хлопки в ладоши в движении;
- выполнение различных шагов под музыку с притопом;

- произвольные упражнения под музыку (умение вступать с началом музыкальной фразы).

### **Раздел 3. Партерная гимнастика**

#### *Теория:*

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

#### *Практика: упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

#### *Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног (все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции):*

- приведение ноги в положение passe, с последующим выведением ноги

вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

- лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

- лежа на животе, нога приводится в положение *passé*, открывается в сторону, затем снова принимает положение *passé* и возвращается в исходную позицию.

#### *Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

#### *Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжана животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжана животе, руки держат стопы» (2-4 раза).

#### *Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

- «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

#### *Маховые упражнения:*

- бросок вытянутой ноги вперед из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8

раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине свитянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

#### **Раздел 4. Музыкальные и подвижные игры**

*Музыкальные игры:* «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи». «Тихо-громко»;

*Упражнения и игры на развитие координации:* «Буги-вуги окей»; «Если весело живется»; «Мы пойдем сначала вправо»; «Веселый Паровозик».

*Игры:* «Зеркало», «Музыкальные змейки»; «Солдатики»; «Самолетики»; «Обними плечи»; «Ловля бабочек».

*Игры на сплочение коллектива:* «Ритмические хлопки»; «Дрожащее желе»; «Броуновское движение»; «В танце мы кружимся раз».

*Игры на коррекцию эмоциональной сферы:* «Три характера»; «Липучка»; «Сороконожка»; «Охота на тигра».

#### **Раздел 5. Классический танец**

*Теория:*

Классический танец — это определенный вид хореографический пластики, это основа любого танца и балет можно назвать фундаментом любого сценического танца. Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры.

*Практика:*

Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие навыков координации движений.

*Экзерсис у станка* *Теория:*

Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi plie в I, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, VI позициях. М.Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
5. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

#### Экзерсис на середине Теория:

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги, основные условия для овладения устойчивостью.

#### Практика:

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi plie в I, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, VI позициях. М.Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиция. М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ . I-e port de bras. малой формы

## **Раздел 6. Работа над репертуаром**

### *Теория:*

Ведется объяснение постановочного материала танца.

### *Практика:*

Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

## **Раздел 7. Итоговые занятия**

Итоговое занятие проводится по форме открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год. Итоговая диагностика физического развития каждого учащегося. После проводится сравнение результатов вводной и итоговой диагностики, для выявления динамики.

## ***Планируемые результаты освоения программы модуля «Азбука танца»***

*Личностные результаты обучающихся, по окончании 1 года обучения:*

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

*Предметными результатами обучающихся, по окончании 1 года обучения:*

### **знать:**

- правила поведения на занятиях
- основные требования классического танца;
- понятия «plié», «demi», «releve», «sauté»
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

### **владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

### **уметь:**

- самостоятельно выстраиваться на поклон и упражнения;
- исполнять движения партерного экзерсиса;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий;
- начинать движение с началом музыкальной фразы.

*Метапредметными результатами* реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

**Первый модуль программы «Азбука танца»**  
**2 год обучения. Возраст обучающихся: 2 класс**  
**Срок реализации: 1 год**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю,

ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

***Обучающиеся осваивают следующие разделы:***

1. азбуку музыкального движения,
2. ритмопластику,
3. музыкальные - подвижные игры,
4. партерную гимнастику,
5. основы классического танца,
6. современный танец,
7. работа над репертуаром.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Азбука танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1ч 30м	30м	1ч	Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	5	30м	4ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	4	30м	3ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
4	Партерная гимнастика	4	30м	3ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
5	Музыкальные и подвижные игры	2		2	Наблюдение, творческое задание.
6	Классический танец	3	30м	2ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
7	Современный танец	3	30м	2ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
8	Работа над репертуаром	3	30м	2ч 30м	Наблюдение, творческое задание.
9	Итоговые занятия	1ч 30		1ч 30	Оценка деятельности.
	Итого:	27 ч	3ч 30м	23ч 30м	

## Содержание модуля «Азбука танца».

### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография? Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля второго года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах второго года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступить к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Вводная диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

#### Раздел 1. Азбука музыкального движения

*Теория:* Развитие музыкальных способностей детей, основные положения рук и ног, корпуса и головы. Изучение общих хореографических терминов.

*Практика:* марш, танцевальный шаг(шаг с носка), бег на полупальцах; подскоки; высокий бег; приставной шаг с полуприседанием; повороты на месте, вправо, влево, кругом. перестроения(из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны); ритмические комбинации на основе хлопков; хлопки в ладоши –простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы); танцевальная импровизация«Измени рисунок»; танцевальная импровизация«Измени движение».

*Музыкальные ритмы:* 2/4, 3/4, 4/4. *Музыкальные темпы:* вальс; полька.

*Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.*

- «пружинка»-легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;
- «мячик»-прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп

умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт;

- «топотушки»- притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

## **Раздел 2. Ритмопластика**

*Теория Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот - втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:* наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой по полукругу и целому кругу; вытягивание шеи вперед и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно. Движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз, опускание и растягивание лопаток, махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса; маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:* подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; рывки руками назад; замок руками за спиной с продеванием головы; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; движения руками в различном темпе; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей рук:* сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь, сжимание пальцев в кулаки, касание каждого пальца с большим пальцем поочередно.

*Упражнения для корпуса:* наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус). «стол»: прямой, по диагоналям.

*Упражнения для ног:* полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперед и в стороны; разворот согнутых в колене ноги; поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание на 8 счетов; приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

*Для ступней ног:* сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы наружу в суставе, внутрь; круговые движения стопой; выведение стопы на носок в перед, в стороны, назад; «елочка»; елочка в повороте; выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку; ходьба в полуприседе; удары ногой на каждый счёт и через счёт.

*Прыжки:* на обеих ногах; на одной (по 2-4-8 на каждой); прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно); перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; подскоки; прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди; прыжки с разворотом по 4 точкам; прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов; прыжки с передвижением вперед; прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.); прыжки по позициям (1,2,6)

*Виды шагов:* ходьба сидя на стуле; шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать); сценический шаг; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; марш на месте с поднятыми коленями; шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе. Шаги на полупальцах; колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем). Шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»); приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево); шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*); шаг «журавля» -это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам; шаг «пингвина»-это ход с продвижением вперед ,вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение; шаг «петушка»-шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено; шаг «мишки»-это шаги с покачиванием по невыворотной II позиции с одной ноги на другую; акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты); подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом

вверх носок у колена опорной ноги; танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону. Бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями; бег «петрушки»-бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад; легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу. Широкий бег с вытянутого носочка; бег с акцентированными переступаниями; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

#### *Различные построения рисунков и фигур.*

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

#### *Виды рисунков танца.*

Виды фигур: круг; круг в круге; змейка; звездочка; цепочка; воротца; квадрат; сужение и расширение круга; колонна; шеренга; диагональ; зигзаг; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; построение в шахматном порядке; построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги на против друг друга; перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках, строевые приемы «Становись!», «Разойдись» вообразно-двигательных действиях; повороты направо, налево, по распоряжению; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:* по сегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях; упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Продвижения по залу (упражнения выполняются в движении в нескольких колоннах).*

- прыжки с продвижением лицом, спиной;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;

- «подскоки»;
- «галоп»;
- «топаем-хлопаем», притопы, хлопки в ладоши в движении;
- выполнение различных шагов под музыку с притопом;
- «колесо»;
- произвольные упражнения под музыку (умение вступать с началом музыкальной фразы и заканчивать в конце музыкальной фразы).

### **Раздел 3. Партерная гимнастика**

#### *Теория:*

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

#### *Практика: упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

#### *Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;

- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног (все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции):*

- приведение ноги в положение *passe*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

- лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

- лежа на животе, нога приводится в положение *passe*, открывается в сторону, затем снова принимает положение *passe* и возвращается в исходную позицию.

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжана животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжана животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

- «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается –

из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног:*

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;
- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

*Маховые упражнения:*

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»(4-8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

#### **Раздел 4. Музыкальные и подвижные игры**

*Музыкальные игры:* «Хлопай в такт», «Повторяй-ка, «Тихо-громко»;

*Упражнения и игры на развитие координации:* «Если весело живется»; «Мы пойдем сначала вправо»; «Веселый Паровозик».

*Игры:* "Зеркало», «Музыкальные змейки»; «Солдатики»; «Перестроение»; «Самолетики»; «Золотые ворота».

*Игры на сплочение коллектива:* «Ритмические хлопки»; «Дрожащее желе»; «Броуновское движение».

*Игры на коррекцию эмоциональной сферы:* «Три характера»; «Маленькое привидение»; «Липучка»; «Сороконожка»; «Охота на тигра».

#### **Раздел 5. Классический танец**

Экзерсис у станка *Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

2. Demi, grand plie в I, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I,VI позициях. М/Р. 4/4 на вытянутых ногах.
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
5. Battement tendu jete из I позиции, вперед и назад. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.
6. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/  
Экзерсис на середине Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р. ¾ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi, grand plie в I, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I,VI позициях. М/Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиция. М.Р. 4/4, ¾.  
I-e port de bras. малой и большой формы

## **Раздел 6. Современный танец**

### *Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- движение головы: повороты направо-налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки»,ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги ,вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, по очередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в

сторону;

- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты в право и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

## **Раздел 7. Работа над репертуаром**

*Теория:*

Ведется объяснение постановочного материала танца.

*Практика:*

Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

## **Раздел 8. Итоговые занятия**

Итоговое занятие проводится по форме открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год. Итоговая диагностика физического развития каждого учащегося. После проводится сравнение результатов вводной и итоговой диагностики, для выявления динамики.

***Планируемые результаты освоения программы модуля «Азбука танца»***

*Личностные результаты обучающихся, по окончании 2 года обучения:*

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

*Предметными результатами обучающихся, по окончании 2 года обучения:*

**знать:**

- правила поведения на занятиях
- основные требования классического и современного танца;
- понятия «grand», «battement tendu», « port de bras »;
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

**уметь:**

- самостоятельно выполнять движения классического и современного танца;
- исполнять движения партерного экзерсиса;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий
- начинать и заканчивать движение строго с музыкальной фразой.
- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Метапредметными результатами реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.*

-

**Первый модуль программы «Азбука танца»**  
**3 год обучения. Возраст обучающихся: 3 класс**  
**Срок реализации: 1 год**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Обучающиеся осваивают следующие разделы:**

1. азбуку музыкального движения,
2. ритмопластику,
3. партерную гимнастику,
4. народный танец,
5. классический танец,
6. современный танец,
7. работа над репертуаром,
8. сценическая практика.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Азбука танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
4	Партерная гимнастика	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
5	Народный танец	10	1	9	Наблюдение, творческое задание.
6	Классический танец	10	1	9	Наблюдение, творческое задание.
7	Современный танец	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
8	Работа над репертуаром	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
9	Сценическая практика	6		6	Оценка деятельности.
	Итого:	72 ч	8 ч	64 ч	

## Содержание модуля «Азбука танца».

### 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография? Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля третьего года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступить к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Вводная диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

#### Раздел 1. Азбука музыкального движения

*Теория:* Развитие музыкальных способностей детей, основные положения рук и ног, корпуса и головы. Изучение общих хореографических терминов.

*Практика:* марш, танцевальный шаг (шаг с носка), бег на полупальцах; подскоки; высокий бег; приставной шаг с полуприседанием; повороты на месте, вправо, влево, кругом. перестроения(из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны); ритмические комбинации на основе хлопков; хлопки в ладоши – простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы); танцевальная импровизация «Измени рисунок»; танцевальная импровизация «Измени движение».

*Музыкальные ритмы:* 2/4, 3/4, 4/4. *Музыкальные темпы:* вальс; полька.

*Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.*

- «пружинка»-легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;
- «мячик»-прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп

умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт, прыжки по точкам зала;

- «топотушки»- притопы в небольшом приседании на месте, по точкам зала и в продвижении.

## **Раздел 2. Ритмопластика**

### *Теория Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот - втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:* наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой по полукругу и целому кругу; вытягивание шеи вперед и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно. Движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз, опускание и растягивание лопаток, махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса; маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:* подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; рывки руками назад; замок руками за спиной с продеванием головы; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; движения руками в различном темпе; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей рук:* сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь, сжимание пальцев в кулаки, касание каждого пальца с большим пальцем по очереди.

*Упражнения для корпуса:* наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус). «стол»: прямой, по диагоналям.

*Упражнения для ног:* полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперед и в стороны; разворот согнутой в колене ноги; поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание на 8 счетов; приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

*Для ступней ног:* сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы наружу в суставе, внутрь; круговые движения стопой; выведение стопы на носок в перед, в стороны, назад; «елочка»; елочка в повороте; выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку; ходьба в полуприседе; удары ногой на каждый счёт и через счёт.

*Прыжки:* на обеих ногах; на одной (по 2-4-8 на каждой); прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно); перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; подскоки; прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди; прыжки с разворотом по 4 точкам; прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов; прыжки с передвижением вперед; прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.); прыжки по позициям (1,2,6)

*Виды шагов:* ходьба сидя на стуле; шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать); сценический шаг; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; марш на месте с поднятыми коленями; шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе. Шаги на полупальцах; колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем). Шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»); приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево); шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*); шаг «журавля» -это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам; шаг «пингвина»-это ход с продвижением вперед ,вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение; шаг «петушка»-шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено; шаг «мишки»-это шаги с покачиванием по невыворотной II позиции с одной ноги на другую; акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты); подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом

вверх носок у колена опорной ноги; танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону. Бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями; бег «петрушки»-бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад; легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу. Широкий бег с вытянутого носочка; бег с акцентированными переступаниями; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

*Различные построения рисунков и фигур.*

Виды фигур: круг; круг в круге; змейка; звездочка; цепочка; воротца; квадрат; сужение и расширение круга; колонна; шеренга; диагональ; зигзаг; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; построение в шахматном порядке; построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги на против друг друга; перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках, строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно-двигательных действиях; повороты направо, налево, по распоряжению; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:* по сегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях; упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Продвижения по залу (упражнения выполняются в движении в нескольких колоннах).*

- прыжки с продвижением лицом, спиной;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- прыжки с поджатыми;
- «подскоки»;
- «галоп»;
- «топаем-хлопаем», притопы, хлопки в ладоши в движении;
- выполнение различных шагов под музыку с притопом;

- махи ногами в движении
- «колесо»;
- произвольные упражнения под музыку (умение вступать с началом музыкальной фразы и заканчивать в конце музыкальной фразы).

### **Раздел 3. Партерная гимнастика**

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* упражнения для правильной постановки ног:

- сокращение, раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию и вытягивание стоп – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя»;
- «группировка» - сгибание коленок и обхват их руками, голову прячем в колени, вытягиваем колени в положении «сидя».

*Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног (все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции):*

- приведение ноги в положение *passee*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.
- лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги

поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

- лежа на животе, нога приводится в положение *rasse*, открывается в сторону, затем снова принимает положение *rasse* и возвращается в исходную позицию.

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжана животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжана животе руками держат стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

- «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног:*

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперед»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед».

*Маховые упражнения:*

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»(4-8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

#### **Раздел 4. Народно-сценический танец**

*Теория:* Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни русского танца. Правила исполнения народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы русских танцев.

*Практика:*

- положение рук русского танца;
- положение ног;
- изучение поклона

*Станок:*

- demiplie (по б и 1, и 2 поз.);
- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки(лицом к станку)
- battement tendu (по б, по 1 с каблуком);
- удары стопы (по б);
- battement tendu jete (по б, по 1)с сокращением стопы.

*Середина:*

- бег, колени вверх и за себя.
- переборы (по б поз)на всю стопу и на каблук;
- соскоки и перескоки(по б поз).
- подбивка с броском и выносом ноги на каблук;
- подготовка к веревочке
- прыжки по б поз. с поджатыми ногами
- повороты - блинчик
- «мячик», подготовка к присядке (по 1 и б поз.);
- притопы;
- ход на полупальцах

- бег и шаги в парах;
- вращения(бег, подскоки);
- ход с броском с «утюгом»;
- приставной шаг с приседанием
- ковырялка без подскока
- припадание
- хлопушки одинарные
- гармошка

*Диагональ:*

- ход на полупальцах
- топающий шаг
- переменный шаг простой
- тройной шаг и бег
- бег поджатыми ногами
- галоп;
- вращения (шене)
- стелящийся шаг
- ход с броском с «утюгом»
- приставной шаг с приседанием
- припадание

### **Раздел 5. Классический танец**

Экзерсис у станка Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi, grand plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
5. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад.М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.
6. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

Экзерсис на середине Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi, grand plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется

на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / выполняется на 2 такта, с паузой/
5. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад.М.Р. 4/4 /вначале выполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.
6. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / выполняется на 4 такта, с паузой/

## **Раздел 6. Современный танец**

### *Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- движение головы: повороты направо-налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, по очередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки»,ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги ,вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёди тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжкинаместепопозициям;пяткииноскивместе,ввоздухеколенивытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;

- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка»приседаем, пятки давим на пол;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты в право и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

## **Раздел 7. Работа над репертуаром**

*Теория:*

Ведется объяснение постановочного материала танца.

*Практика:*

Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

## **Раздел 8. Сценическая практика.**

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

### ***Планируемые результаты освоения программы модуля «Азбука танца»***

*Личностные результаты обучающихся, по окончании 3 года обучения:*

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

*Предметными результатами обучающихся, по окончании 3 года обучения:*

**знать:**

- правила поведения на занятиях
- основные требования народного, классического и современного танца;

- понятия «grand», «battement tendu jete», « port de bras »;
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

**уметь:**

- самостоятельно выполнять движения народного, классического и современного танца;
- исполнять движения партерного экзерсиса;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий
- начинать и заканчивать движение строго с музыкальной фразой.
- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Метапредметными результатами* реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

**Первый модуль программы «Азбука танца»**  
**4 год обучения. Возраст обучающихся: 4 класс**

**Срок реализации: 1 год**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Обучающиеся осваивают следующие разделы:**

1. азбуку музыкального движения,
2. ритмопластику,
3. партерную гимнастику,
4. народный танец,
5. классический танец,
6. современный танец,
7. работа над репертуаром,
8. сценическая практика.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Азбука танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
4	Партерная гимнастика	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
5	Народный танец	10	1	9	Наблюдение, творческое задание.
6	Классический танец	10	1	9	Наблюдение, творческое задание.
7	Современный танец	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
8	Работа над репертуаром	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
9	Сценическая практика	6		6	Оценка деятельности.
	Итого:	72 ч	8 ч	64 ч	

## Содержание модуля «Азбука танца».

### 4 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография? Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля четвертого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступить к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Вводная диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

#### Раздел 1. Азбука музыкального движения

*Теория:* Развитие музыкальных способностей детей, основные положения рук и ног, корпуса и головы. Изучение общих хореографических терминов.

*Практика:* марш, танцевальный шаг (шаг с носка), бег на полупальцах; подскоки; высокий бег; приставной шаг с полуприседанием; перестроения (из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны); ритмические комбинации на основе хлопков; хлопки в ладоши – простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы); танцевальная импровизация «Измени рисунок»; танцевальная импровизация «Измени движение».

*Музыкальные ритмы:* 2/4, 3/4, 4/4. *Музыкальные темпы:* вальс; полька.

*Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.*

- «пружинка» – легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;
- «мячик» – прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более

прыжков на один такт, прыжки по точкам зала;

- «топотушки»- притопы в небольшом приседании на месте, по точкам зала и в продвижении.

## **Раздел 2. Ритмопластика**

*Теория: Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот - втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:* наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой по полукругу и целому кругу; вытягивание шеи вперед и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно. Движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз, опускание и растягивание лопаток, махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса; маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:* подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; рывки руками назад; замок руками за спиной с продеванием головы; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; движения руками в различном темпе; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей рук:* сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь, сжимание пальцев в кулаки, касание каждого пальца с большим пальцем по очереди.

*Упражнения для корпуса:* наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус). «стол»: прямой, по диагоналям.

*Упражнения для ног:* полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе

вперед, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперед и в стороны; разворот согнутых в колене ноги; поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание на 8 счетов; приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

*Для ступней ног:* сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы наружу в суставе, внутрь; круговые движения стопой; выведение стопы на носок в перед, в стороны, назад; «елочка»; елочка в повороте; выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку; ходьба в полуприседе; удары ногой на каждый счёт и через счёт.

*Прыжки:* на обеих ногах; на одной (по 2-4-8 на каждой); прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно); перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; подскоки; прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди; прыжки с разворотом по 4 точкам; прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов; прыжки с передвижением вперед; прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.); прыжки по позициям (1,2,6)

*Виды шагов:* ходьба сидя на стуле; шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать); сценический шаг; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; марш на месте с поднятыми коленями; шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе. Шаги на полупальцах; колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем). Шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»); приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево); шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*); шаг «журавля» -это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам; шаг «пингвина»-это ход с продвижением вперед ,вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение; шаг «петушка»-шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено; шаг «мишки»-это шаги с покачиванием по невыворотной II позиции с одной ноги на другую; акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты); подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги; танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); бег по кругу, колени

держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону. Бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями; бег «петрушки»-бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад; легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу. Широкий бег с вытянутого носочка; бег с акцентированными переступаниями; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

*Различные построения рисунков и фигур.*

Виды фигур: круг; круг в круге; змейка; звездочка; цепочка; воротца; квадрат; сужение и расширение круга; колонна; шеренга; диагональ; зигзаг; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; построение в шахматном порядке; построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги на против друг друга; перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках, строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно-двигательных действиях; повороты направо, налево, по распоряжению; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:* по сегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях; упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Продвижения по залу (упражнения выполняются в движении в нескольких колоннах).*

- прыжки с продвижением лицом, спиной;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- прыжки с поджатыми;
- «подскоки»;
- «галоп»;
- «топаем-хлопаем», притопы, хлопки в ладоши в движении;
- выполнение различных шагов под музыку с притопом;
- махи ногами в движении
- «колесо» на одной руке;

произвольные упражнения под музыку (умение вступать с началом музыкальной фразы и заканчивать в конце музыкальной фразы).

### **Раздел 3. Партерная гимнастика**

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* упражнения для правильной постановки ног:

- сокращение, раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию и вытягивание стоп – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя»;
- «группировка» - сгибание коленок и обхват их руками, голову прячем в колени, вытягиваем колени в положении «сидя».

*Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе вытянутыми ногами»;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине»;
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног (все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции):*

- приведение ноги в положение *passe*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.
- лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.
- лежа на животе, нога приводится в положение *passe*, открывается в сторону, затем снова принимает положение *passe* и возвращается в исходную

позицию.

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка» – одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжана животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «корзиночка» – одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжана животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

- «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Маховые упражнения:*

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

## **Раздел 4. Народно-сценический танец**

*Теория:* Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни русского танца. Правила исполнения народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы русских танцев.

### *Практика:*

- положение рук русского танца;
- положение ног;
- изучение поклона

### *Станок:*

- demiplie (по б и 1, и 2 поз.);
- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки(лицом к станку)
- battement tendu (по б, по 1 с каблуком);
- удары стопы (по б);
- battement tendu jete (поб, по 1)с сокращением стопы.
- «веревочка»
- «припадание»

### *Середина:*

- бег, колени вверх и за себя.
- переборы (по б поз)на всю стопу и на каблук;
- соскоки и перескоки(по б поз).
- подбивка с броском и выносом ноги на каблук;
- «веревочка»
- прыжки по б поз. с поджатыми ногами
- повороты – «блинчик»
- «мячик», подготовка к присядке (по 1 и б поз.);
- притопы;
- ход на полупальцах
- бег и шаги в парах;
- вращения(бег, подскоки);
- ход с броском с «утюгом»;
- приставной шаг с приседанием
- «ковырялка» без подскока
- «припадание»
- «хлопушки» одинарные
- «гармошка»

### *Диагональ:*

- ход на полупальцах

- топающий шаг
- переменный шаг простой
- тройной шаг и бег
- бег поджатыми ногами
- «галоп»;
- вращения (шене, блинчик)
- стелящийся шаг
- ход с броском с «утюгом»
- приставной шаг с приседанием
- «перекаты»
- «припадание»

## **Раздел 5. Классический танец**

Экзерсис у станка Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi, grand plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М/Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиция. М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ . I-е, II-е port de bras.
5. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
6. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.
7. Rond de jambe par terre en dehors u en dedan/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan»/. М.Р. 4/4/исполняется на 2 такта /.
8. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

Экзерсис на середине Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, VI позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi, grand plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М/Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
5. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад. М.Р. 4/4 /вначале

исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

б. Saute по I и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

## **Раздел 6. Современный танец**

### *Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- движение головы: повороты направо-налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
- «цапля» голова вперёд, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, по очередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги ,вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёди тянем руки вперёд, изображая крышку стола;
- наклоны вперёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты в право и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.

## **Раздел 7. Работа над репертуаром**

### *Теория:*

Ведется объяснение постановочного материала танца.

### *Практика:*

Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

## **Раздел 8. Сценическая практика.**

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

### ***Планируемые результаты освоения программы модуля «Азбука танца»***

*Личностные результаты обучающихся, по окончании 4 года обучения:*

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

*Предметными результатами обучающихся, по окончании 4 года обучения:*

#### **знать:**

- правила поведения на занятиях
- основные требования народного, классического и современного танца;
- понятия «rond de jambe par terre», « en dehor », « en dedan »;
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

#### **владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;

- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

**уметь:**

- самостоятельно выполнять движения народного, классического и современного танца;
- исполнять движения партерного экзерсиса;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий
- начинать и заканчивать движение строго с музыкальной фразой.
- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Метапредметными результатами* реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

**Второй модуль программы «Правила танца»  
5 год обучения. Возраст обучающихся: 5 класс**

**Срок реализации: 1 год**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Обучающиеся осваивают следующие разделы:**

1. музыкальную грамоту;
2. гимнастика с элементами акробатики;
3. народный танец;
4. классический танец;
5. современный танец;
6. работа над репертуаром;
7. индивидуальные занятия;
8. сценическая практика.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Правила танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, беседа.
2.	Музыкальная грамота	10	10		Наблюдение, творческое задание.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
4.	Народный танец	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
5.	Классический танец	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
6.	Современный танец	20	2	18	Наблюдение, творческое задание.
7.	Работа над репертуаром	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
8.	Индивидуальные занятия	20		20	Наблюдение, творческое задание.
9.	Сценическая практика	30		30	Оценка деятельности.
	Итого:	210 ч	26 ч	184 ч	

## Содержание модуля «Правила танца».

### 5 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля пятого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступать к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, балетки, туфли волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, штаны, носки, балетки, сапоги.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Вводная диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

#### Раздел 1. Музыкальная грамота

*Теория: музыкальная терминология.*

*Динамика (сила звука)*

- forte (громко); piano (тихо); fortissimo (очень громко); crescendo (постепенно увеличивая силу звука); diminuendo (постепенно ослабляя силу звука); понятие штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто); sforzando (акцентируя, выделяя с силой);

*Темп (скорость музыкального движения)*

- allegro (быстро); allegretto (довольно быстро); andante (не спеша); adagio (медленно);

*Метроритм (метр, музыкальный размер)*

- 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; такт, сильные и слабые доли такта; тактовые и затактовые вступления; начало и окончание музыкальной фразы;

*Практика:*

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для максимального развития шага.

- складка ноги вместе;
- наклон вперед из положения стоя;
- складка ноги в сторону;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием;
- шпагат (продольный, поперечный);
- колесо.

## **Раздел 3. Народно-сценический танец**

*Теория:* Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни татарского танца. Правила исполнения народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы татарских танцев.

*Практика:*

- положение рук татарского танца;
- положение ног;
- изучение поклона

*Станок:*

- demi plie (по 6 и 1, и 2 поз.);
- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки (лицом к станку)
- battement tendu (по 6, по 1 с каблуком);
- каблучные комбинации;
- battement tendu jete (поб, по 1) с сокращением стопы.
- «кадак кагу»
- «бишек»
- «мячик»
- «почмак»

- «веревочка»
- «припадание»
- Середина:*
- бег, колени вверх и за себя.
- соскоки и перескоки (по 6 поз) в повороте и в движении;
- подбивка с броском и выносом ноги на каблук;
- «веревочка» с выносом ноги
- прыжки по 6 поз. с поджатыми ногами
- повороты – «блинчик»
- «присядки»;
- дробные выстукивания;
- ход на полупальцах
- приставной шаг с приседанием
- «ковырляка» с перескоком
- «припадание» в повороте
- «хлопушки» с усложнением
- «гармошка» вокруг себя
- «первый татарский ход»
- «второй татарский ход»
- «борма»
- «почмак»
- «чальштыру»
- «пятка-носок»
- «елочка»
- Диагональ:*
- ход на полупальцах
- топающий шаг
- переменный шаг простой
- тройной шаг и бег
- бег поджатыми ногами
- «галоп»;
- вращения (шене, блинчик)
- стелящийся шаг
- ход с броском с «утюгом»
- приставной шаг с приседанием
- «перекаты»
- «припадание»
- «первый татарский ход»
- «второй татарский ход»

- «борма»
- «чалыштыру»
- вращения (шене, блинчик)

#### **Раздел 4. Классический танец**

Экзерсис у станка Теория: правила выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
2. Demi plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М/Р. 4/4 на вытянутых ногах
4. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/
5. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.
6. Rond de jambe par terre en dehor u en dedan/в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan»/. М.Р. 4/4/исполняется на 2 такта /.
7. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.
8. Saute по I, II и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

Экзерсис на середине зала. *Практика:* Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II, III позициях.
2. Battement tendu из I позиции во все направления.
3. Battement tendu с demi plie из I позиции во все направления.
4. Ronde de jambe par terre.
5. Grand battement jete.
6. Releve на п/п в I, II позициях.
7. I, II, III port de bras.

Allegro. *Практика:*

1. Temps leve из I, II позиций. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта; к концу года – на каждую четверть /.
2. Pas echange из III позиции во II и со II в III. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2 полугодии – на  $\frac{1}{2}$  такта /.

## **Раздел 5. Современный танец**

*Теория:* Понятия: покой, инерция, гравитация, действие и противодействие, центр, коллапса, релаксации. Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на понятие импульса. Позиции: изучение 1,2,3 позиций рук.

Выворотные и параллельные позиции, переход из одной позиции в другую. Упражнения на отработку перемены позиций.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз, вперед-назад «swing» (раскачивание); круговые движения «локомотор» (движения с согнутыми локтями).

Наклоны торса, наклон «roll down» (спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы), «roll up» (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию) «flat back» (наклон корпуса с плоской спиной). Упражнение на «contraction» (сокращение, сжатие или округления позвоночника) ; «release»(расширение объема тела).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 градусов (влево и вправо). Упражнения с использованием «body roll»(отпускание корпуса через волну), «droop»(падение, расслабление корпуса). «slide» (скольжение).

Изоляция.- impulse. droop.- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой; Грудная клетка: движение из сторон в сторону. «Пелвис» (бедра): движение из стороны в сторону; «hip lift»(подъем бедра вверх).

## **Раздел 6. Работа над репертуаром**

*Теория:* Ведется объяснение постановочного материала танца.

*Практика:* Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

## **Раздел 7. Индивидуальные занятия.**

Занятия с солистами группы, на которых разучиваются сольные номера или сольные партии к массовым номерам. Работа над техникой исполнения сольного номера и артистичностью солиста.

## **Раздел 8. Сценическая практика.**

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

***Планируемые результаты освоения программы модуля «Правила танца»***

*Личностные результаты обучающихся, по окончании 5 года обучения:*

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

*Предметными результатами обучающихся, по окончании 5 года обучения:*

**знать:**

- правила поведения на занятиях;
- терминологию народного, классического и современного танца;
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

**уметь:**

- самостоятельно выполнять движения народного, классического и современного танца;
- исполнять гимнастические и акробатические движения;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий
- начинать и заканчивать движение строго с музыкальной фразой.
- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Метапредметными результатами* реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

**Второй модуль программы «Правила танца»  
6-8 год обучения. Возраст обучающихся: 6-8 класс**

**Срок реализации: 3 года**

Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

*Развивающие:*

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Обучающиеся осваивают следующие разделы:**

1. музыкальную грамоту;
2. партерную гимнастика;
3. народный танец;
4. классический танец;
5. современный танец;
6. работа над репертуаром;
7. индивидуальные занятия;
8. сценическая практика.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Примерный учебный план модуля «Законы танца»**

№ п/п	Название темы	Всего кол. часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, беседа.
2.	Музыкальная грамота	10	10		Наблюдение, творческое задание.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1	8	Наблюдение, творческое задание.
4.	Народный танец	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
5.	Классический танец	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
6.	Современный танец	20	2	18	Наблюдение, творческое задание.
7.	Работа над репертуаром	40	4	36	Наблюдение, творческое задание.
8.	Индивидуальные занятия	20		20	Наблюдение, творческое задание.
9.	Сценическая практика	30		30	Оценка деятельности.
	Итого:	210 ч	26 ч	184 ч	

## Содержание модуля «Законы танца».

### 6-8 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами модуля обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Приступать к занятиям в специальной форме:
  - а) для девочек – футболка, лосины, носки, балетки, туфли волосы прибраны в шишку;
  - б) для мальчиков – футболка, штаны, носки, балетки, сапоги.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

#### Раздел 1. Музыкальная грамота

*Теория:* музыкальная терминология.

*Динамика (сила звука)*

- forte (громко); piano (тихо); fortissimo (очень громко); crescendo (постепенно увеличивая силу звука); diminuendo (постепенно ослабляя силу звука); понятие штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто); sforzando (акцентируя, выделяя с силой);

*Темп (скорость музыкального движения)*

- allegro (быстро); allegretto (довольно быстро); andante (не спеша); adagio (медленно);

*Метроритм (метр, музыкальный размер)*

- 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; такт, сильные и слабые доли такта; тактовые и затактовые вступления; начало и окончание музыкальной фразы;

*Практика:*

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).
- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для максимального развития шага.

- складка ноги вместе;
- наклон вперед из положения стоя;
- складка ноги в сторону;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием;
- шпагат (продольный, поперечный);
- колесо на одну руку.

## **Раздел 3. Народно-сценический танец**

*Теория:* Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни русского и татарского танца. Правила исполнения народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы русских и татарских танцев.

*Практика:*

- положение рук различных народных танцев;
- положение ног;
- изучение поклона

*Станок:*

- demiplié (по 6 и 1, и 2 поз.);
- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки (лицом к станку)
- battement tendu (по 6, по 1 с каблуком);
- удары стопы (по 6);
- battement tendu jete (поб, по 1) с сокращением стопы.
- «кадак кагу»
- «бишек»
- «мячик»
- «почмак»

*Середина:*

- «первый татарский ход»

- «второй татарский ход»
- «борма»
- «почмак»
- «чалыштыру»
- «мячик», подготовка к присядке (по 1 и 6 поз.);
- «пятка-носок»
- «елочка»
- Диагональ:*
- «первый татарский ход»
- «второй татарский ход»
- «борма»
- «чалыштыру»
- вращения (шене, блинчик)

#### **Раздел 4. Классический танец**

*Теория:* Положение головы. Позиции рук. Постановка корпуса у станка и на середине зала. Позиции ног (1.2.3.6.). Прыжки с двух ног на две (по 6, по 1, по 2). Положение стопы при отрыве и возвращении ноги. Прыжки в разножку и с поджатыми ногами. Выворотность. Координация. Устойчивость. Апломб. Поклон (реверанс)

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция. М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

2. Demi plie в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

3. Releve на полупальцах в I, II, VI позициях. М.Р. 4/4 на вытянутых ногах

4. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиция. М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ . I-е, II-е port de bras.

5. Battement tendu / – в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта, с паузой/

6. Battement tendu jete из III позиции, вперед и назад. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.

7. Rond de jambe par terre en dehor u en dedan/в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan»/. М.Р. 4/4/исполняется на 2 такта /.

8. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.

9. Saute по I, II и VI позиции. М.Р. 4/4 / исполняется на 4 такта, с паузой/

### **Раздел 5. Современный танец**

*Теория:* Понятия: покой, инерция, гравитация, действие и противодействие, центр, коллапса, релаксации. Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

Упражнения на понятие импульса. Позиции: изучение 1,2,3 позиций рук.

Выворотные и параллельные позиции, переход из одной позиции в другую. Упражнения на отработку перемены позиций.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз, вперед-назад «swing» (раскачивание); круговые движения «локомотор»( движения с согнутыми локтями).

Наклоны торса, наклон «roll down»( спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы), «roll up» (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию) «flat back»(наклон корпуса с плоской спиной). Упражнение на «contraction»(сокращение, сжатие или округления позвоночника) ; «release»(расширение объема тела).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 градусов (влево и вправо). Упражнения с использованием «body roll»(отпускание корпуса через волну), «droop»(падение, расслабление корпуса). «slide» (скольжение).

Изоляция.- impulse. droop.- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой; Грудная клетка: движение из сторон в сторону. «Пелвис» (бедра): движение из стороны в сторону; «hip lift»(подъем бедра вверх).

### **Раздел 6. Работа над репертуаром**

Пополнение концертного репертуара группы. Работа над техникой исполнения номеров в танцевальном зале и на сценической площадке. Разучивание движений к танцу, постановка различных танцевальных номеров в зависимости от фантазии педагога и возможностей ребят.

### **Раздел 7. Индивидуальные занятия.**

Занятия с солистами группы, на которых разучиваются сольные номера или сольные партии к массовым номерам. Работа над техникой исполнения сольного номера и артистичностью солиста.

## **Раздел 8. Сценическая практика.**

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

### ***Планируемые результаты освоения программы модуля «Правила танца»***

#### ***Личностные результаты обучающихся:***

- должны овладеть коммуникативным навыком,
- выработать стремление к достижению результатов
- осознать свою значительность в коллективе.

#### ***Предметные результаты обучающихся:***

##### **знать:**

- правила поведения на занятиях;
- терминологию народного, классического и современного танца;
- основные позиции рук и ног, положение спины и головы.

##### **владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений;
- чувством ритма и музыкальным исполнением движений.

##### **уметь:**

- самостоятельно выполнять движения народного, классического и современного танца;
- исполнять гимнастические и акробатические движения;
- координировать разные движения;
- соблюдать дисциплину и правила поведения во время занятий
- начинать и заканчивать движение строго с музыкальной фразой.
- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Метапредметными результатами*** реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимы:

- оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум, ковровое покрытие);
- раздевалка для обучающихся;
- наличие специальной танцевальной формы;
- наличие аудиоаппаратуры;
- наличие танцевальных костюмов;
- наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Необходимым обеспечением учебного процесса является **дидактический материал** (коврики, гимнастические маты, мячи и другие, необходимые для репетиций атрибуты, а также картинки, декорации и т.д.) и технические средства обучения (аудиотека, видеотека и т.д.).

##### **Методологическая основа программы**

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов обучения, воспитания и развития:

- **вариативности и гибкости программы** (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- **доступности** (содержание программы **доступно** для изучения, обучение осуществляется по методу «от простого к сложному»);
- **технологичности** (программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала);
- **сотрудничества в обучении** (программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха);
- **постепенности и последовательности** (постепенное развитие хореографических данных у обучающихся, постепенное увеличение физической нагрузки и технической трудности);
- **систематичности и регулярности** занятий;
- **целенаправленности** учебного процесса;
- **индивидуального подхода к обучающимся**;
- **разноуровневости и преемственности обучения** (каждый уровень программы, имея свою содержательную и результативную

самодостаточность, тем не менее, опирается на предыдущий уровень, учитывает общие подходы к обучению на всех уровнях программы);

- **принцип профориентационной направленности обучения** (обучение построено таким образом, чтобы, обучаясь по программе, дети и подростки постепенно и последовательно знакомятся с профессией хореографа, предпрофессионально самоопределяясь в данной предметной области).

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов:

- **принцип сознательности и активности** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

- **принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

- **принцип доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

- **принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

- **принцип гуманности** в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

- **принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Использование перечисленных выше принципов характеризует целостный образовательный процесс, который является формой организации творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

### **Методы и формы работы**

#### **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);

- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

**Занятие** – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: занятие-игра, занятие-импровизация, этюды, комбинированное занятие, репетиция, открытое занятие, мастер-класс, показ, концерт, праздник, участие в конкурсах, творческая аттестация и др. При проведении занятий, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- постепенное увеличение физической нагрузки;
- чередование темпа нагрузки;
- равномерность нагрузки на обе ноги;
- свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности возраста детей, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык все иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность.

### **Музыкальное оформление занятия**

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал. Для исполнения экзерсиса (тренажных

упражнений) у станка и на середине зала, желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание обучающихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В каждом модуле, в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы, музыкальное сопровождение занятия различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

## **5. Форма аттестации (контроля) и оценочные материалы**

### **Диагностические материалы**

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

Цель: выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Задачи: выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития. На основе полученных данных начать ведение тетради достижений.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

### ***Тест «Уровень физических данных»*** (физическое развитие)

1. *Выворотность ног.* Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратит внимание: легко или с трудом он это делает.

2. *Подъем стопы.* Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

3. *Балетный шаг.* Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом, поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

4. *Гибкость тела.* Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до

возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

5. *Прыжок.* Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

6. *Координация движений.* Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

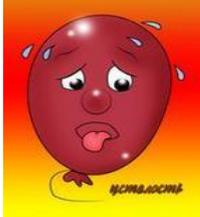
### ***Тест «Уровень творческого развития»***

#### *Музыкальный слух.*

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

#### *Эмоциональность.*

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Радость	Недовольство	Злость	Грусть	Усталость
				

#### *Воображение.*

Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

**Оценочный лист обучающегося**  
**Вводная диагностика 1 год обучения**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				

**Всего баллов:** \_\_\_\_\_

**Критерии оценки**

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку. Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

*Хороший уровень (2 балла):*

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

### **Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся**

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень-18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдоков Ю. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Ю.Абдоков. – М.:РАТИ-ГИТИС, МГАХ, 2010. – 272 с.
2. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия / О.И.Алексеева // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – №3. – С.34- 41.
3. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Под ред. Н.Александрова. – М.-СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.Барышникова. – СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. – 256 с.
6. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. /Г.А.Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 791 с.
7. Беке А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" наанглийском канале ВВС (+ DVD-ROM) / А.Беке. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
8. Бернстайн С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С.Бернстайн. – М.: Мир, 2001. – 152 с.
9. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / В.Борисова. – М.: Бибком, 2011. – 101 с.
10. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
11. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.Ванслов. – М.: Искусство, 2017. – 224 с.
12. Ванслов В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В.Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
13. Вашкевич Н.Н. История хореографии / Н.Н.Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 281 с.
14. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н.Вашкевич. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
15. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинациина середине зала / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2003.
16. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г.П.Гусев. – М.:Владос, 2002.

17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2004.
18. Дю Б. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" наанглийском канале BBC (+ DVD-ROM) / Б.Дю. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
19. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник /И.Г.Есаулов. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.
20. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д.Зайфферт. – М.: РГГУ, 2015. – 128 с.
21. Звездочкин В.А. Классический танец / В.А.Звездочкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
22. Климов А.А. Основы русского народного танца / А.А.Климов. – М.: МГУКИ, 2004.
23. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшегошкольного возраста / Т.Ф.Коренева. – М.: Владос, 2001.
24. Костровицкая В.С. Школа классического танца / В.С.Костровицкая. – Л.: Искусство, 1986.
25. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 656 с.
26. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Машиностроение, 2012. – 526 с.
27. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности / Д.В.Курников // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. –2012. – № 2. Т.6. – С. 87-91.
28. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я / Т.Кюль. – М.: Мой мир, 2008.
29. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета / А.Я.Левинсон. – СПб.: Лань:Планета музыки, 2008.
30. Лопухов А.В. Основы характерного танца / А.В.Лопухов. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
31. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии / К.Мельдаль. – М.: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
32. Мессерер А. Уроки классического танца /А.Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.
33. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования / Э.М.Насыбуллина. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. – 2012. – №10. Т.135. – С. 236-241.
34. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие / В.Ю.Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
35. Портнов Г.Г. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира.

Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г.Г.Портнов. – М.-СПб.: Композитор, 2008. – 196 с.

36. Рассел Дж. Батман (хореография) / Дж.Рассел. – М.: VSD, 2013. – 228 с.
37. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И.Рябчиков, Ж.Е.Фирилева. – СПб.: Детство-пресс, 2009. – 288с
38. Смирнова А.И. Мастера русской хореографии: Словарь / А.И.Смирнова. – М.: Лань, Планетамузыки, 2009. – 208 с.
39. Хазанова С. Концертмейстер на уроках хореографии / С.Хазанова. – М.-СПб.: Композитор, 2010. – 818 с.
40. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я.Цорн. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
41. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика / А.Е.Чибрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 1998.
42. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2009. – № 105. – С.124-128.
43. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.

Интернет-ресурсы:

<http://planetarium.wiki><http://need4dance.ru>

[http://www.edu.ru/modules.php?page\\_id=6&name=Web\\_Links&op=modload&1\\_o\\_p=viewlink&cid=1276](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&1_o_p=viewlink&cid=1276)

<https://nsportal.ru/stupnikova-svetlana-aleksandrovn><https://perluna-detyam.com.ua/index.php>

<https://secret-terpsihor.com.ua/20130327232/копилка-хореографа/2013-03-27-08-16-54.html>