

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША» Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4
от «27» 05 2022г.



«Утверждаю»
Директор «ГДДТ им. А. Алиша»
Е. Ю. Габитова
Приказ № «133» от «31» 05 2022г.

Одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от «31» 05 2022г.

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальный коллектив «Родничок»»

Направленность: художественная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Акиншина Юлия Игоревна,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2022 год

Пояснительная записка.

Цель программы: открыть перед учащимися мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, выступлениях и фестивалях. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Танцуя, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Одной из важнейших задач программы является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Важнейшей задачей программы является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На танцевальных занятиях ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Дети должны научиться понимать язык движений. Детям часто мешает двигаться плохая координация движений. Иногда ритмичность и координация движений нарушаются у тех детей, которые еще не умеют непосредственно отдаться музыке и движению – игре, танцу, упражнению – и пытаются выполнять задание по внешним его признакам, а не по содержанию: они стараются механически копировать движения педагога или товарищей, формально согласовывать их с музыкой. Таких детей нельзя торопить и упрекать за ошибки, надо посоветовать им не смотреть на товарищей и педагога, а двигаться самим, слушая музыку.

Некоординированность и неритмичность движений зависят иногда от чрезмерного возбуждения, нервозности детей. В таких случаях надо подбирать материал более спокойного характера. Следует отметить, что дети, страдающие излишней возбудимостью, неуравновешенностью, очень любят упражнения с лиричными, задумчивыми или просто успокаивающими образами.

Особое внимание обращать на детей, которым мешает правильно координировать движения и ритмично двигаться недостаточная общая активность, вялость мышц. Таким детям необходимо давать специальные упражнения, учить их делать движения с полной амплитудой, четко, быстро и до предела напрягать мышцы. Нередко у детей недостаточно развиты некоторые группы мышц, что мешает четкости и выразительности их движений. Следует помочь им соответствующими упражнениями.

Основная задача – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего Тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога – не только научить ребенка определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видеоизменять, группировать фигуры, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача курса также – привить детям культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, фестивалей, концертов.

Учебно-тематический план танцевального кружка на 1 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Разучивание исходных положений (корпус, ноги, руки).	4	2	2
2.	Развитие «мышечного чувства».	6	1	5
3.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	6	1	5
4.	Построения и перестроения.	10	2	8
5.	Освоение приемов движения (пружинные движения, маховые движения, плавные движения).	12	2	10
6.	Освоение основных движений и элементов танца. Ходьба: бодрый шаг, высокий и тихий шаг, спокойная ходьба; бег: легкий; прыжки: пружинное подпрыгивание, поскоки.	10	2	8
7.	Элементы танца. Приставные шаги: в сторону, вперед, назад, в сторону. Галоп: шаг бокового галопа, прямой галоп.	4	1	3
8.	Элементы русской пляски. Положения и движения рук. Шаги: хороводный шаг, топающий шаг; выставление ноги на пятку и носок. Приседание с поворотом и раскрытием рук.	10	1	9
9.	Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение игровых упражнений под музыку). Построение и перестроение.	8	1	7
10.	Активизация и развитие творческих способностей детей (игровые пляски, разучивание танцевальных движений).	10	2	8
11.	Инсценировка песни «Мы маленькие дети».	10	1	9
12.	Разучивание танцев. «Русский танец», «Вальс».	10	1	9
13.	Разучивание танца «На завалинке».	12	1	11
14.	Разучивание танца «Попурри».	14	1	13
15.	Повторение всех выученных танцев. Составление концертной программы.	10	1	9
16.	Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.	8		8
17.	Итого	144	20	124

Содержание тематического планирования.

1. Разучивание исходных положений.

Качество движений детей в танцевальных упражнениях, играх, танцах в большой степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует их, как бы настраивая на предстоящее движение.

- 1). Основное положение стоя (основная стойка).
- 2). Положение сидя со скрещенными ногами.
- 3). Положения рук. Умение принимать исходное положение рук обеспечивает правильное исполнение всех движений плечевого пояса.
- 4). Исходные положения ног.

2. Развитие «мышечного чувства»

Для того, чтобы в своих движениях передавать ритмическое и динамическое разнообразие музыкальных образов, дети должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения. Часть упражнений помогает детям ощутить возможный размах движения в суставах, осознать тяжесть тела и конечностей; учит сознательно переносить тяжесть тела вперед (или назад) перед началом ходьбы, бега или других упражнений.

- расслабление мышц плечевого пояса;
- расслабление и напряжение мышц корпуса;
- поднимать и опускать плечи;
- «твердые и мягкие» руки;
- «твердые и мягкие» ноги;
- «мельница» (свободное круговое движение рук);
- «маятник» (перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно; с одной ноги на другую).

3. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Простые гимнастические упражнения, которые помогают исправлять различные физические недостатки детей. Они тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений; помогают осознать направление и форму движений.

- наклоны, выпрямление и повороты головы;
- круговое движение плечами;
- разведение рук в стороны с напряжением;
- упражнения для кистей рук;
- перелезть через сцепленные руки;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- полуприседание;
- упражнения для ступни;
- вставание на полупальцы;
- выставление ноги на носок.

4. построения и перестроения.

Овладение простейшими строевыми навыками с первых занятий помогает внешне и внутренне организовать группу, обеспечить нормальную работу. В дальнейшем дети приобретают умение быстро и просто выполнять перестроения, которые им понадобятся в упражнениях, играх, танцах.

- основное построение группы перед началом и окончанием занятия;
- построение в колонну;

- построение в шеренгу;
- построение цепочкой;
- построение в круг
- свободное размещение на площадке.

5. Освоение приемов движения.

Упражнения помогают детям овладеть тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным.

1) освоение пружинных движений. Работая над пружинным движением, дети должны почувствовать разницу между слабой и сильной фазой движения и не подменять пассивного (под воздействием тяжести тела) опускания вниз активным сгибанием колен. Прием пружинного движения проще всего осваивается в движениях ног, т.к. тяжесть корпуса естественно давит на них.

2) освоение маховых движений. Маховые движения рук сопровождаются легким пружинным движением в коленях. Энергичные маховые движения рук при ходьбе, беге, поскоках увеличивают силу продвижения, объединяют все тело в едином порыве – делают движение целостным.

3) освоение плавных движений. Мелодичная, напевчатая музыка требует плавных движений. По характеру мышечной работы они противоположны и пружинным и маховым движениям. Плавные движения труднее осваиваются детьми: вначале им непривычно исполнять движения в медленном темпе; постепенно увеличивать или уменьшать напряжение мышц они не умеют. Это умение приходит, если обращать внимание детей на характер музыки.

6. Освоение основных движений и элементов танца.

В процессе разучивания или совершенствования разнообразных видов движений руководитель воспитывает у детей технические навыки.

- 1) умение начинать двигаться с началом музыки;
- 2) умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
- 3) умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части).

Воспитать указанные основные технические навыки, развить у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего работая над ходьбой и бегом. Ходьба и бег являются не только наиболее естественным способом передвижения, но и самыми выразительными движениями: характер, душевное и физическое состояние всякого человека ярко отражаются в том, как он идет, бежит.

- бодрый шаг;
- высокий и тихий шаг;
- спокойная ходьба;
- легкий бег;
- пружинное подпрыгивание;
- легкие и энергичные поскоки.

7. Элементы танца.

- приставные шаги вперед, назад, в сторону. Упражнение подготавливает к правильному исполнению шага галопа. Шаг мягкий, слегка пружинящий. Корпус в сторону шага не поворачивается. Руководитель следит, чтобы дети сохраняли хорошую осанку, не поднимали плечи, не напрягали рук, не делали больших шагов и не волочили ступни по полу.

- шаг бокового галопа. Осваивать шаг галопа следует по прямому направлению: это помогает детям почувствовать и сохранять правильное положение корпуса. Тяжесть тела с

правой ноги на левую переносится легким прыжком. Все движения пружинные, легкие, полетные. Корпус в сторону движения не поворачивается.

8.элементы русской пляски.

Движения русских плясок, хороводов по своему характеру и форме органически связаны с русской народной музыкой. Разучивание их раскрывает содержание родных мелодий, делает его понятным и близким, знакомит с образцами народной музыки, песни, пляски.

- положения и движения рук:

а) руки свободно опущены вниз;

б) руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта;

в) положение подбоченившись, локти направлены в сторону;

г) руки скрещены на груди (чаще у девочек);

д) одна рука подбоченившись, другая – с платочком поднята в сторону-вверх, слегка согнута в локте. Выполняется только девочками;

е) взмахи платочком (только девочки);

ж) хлопки в ладоши;

з) хлопушки – удары ладонью по ноге выше колена, по голени или по подошве (согнув ногу в колене и держа ее поперек опорной ноги) – только для мальчиков. – хороводный шаг. Простой хороводный шаг отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Девочки идут более спокойно, сдержанно, опустив руки вдоль корпуса и не раскачивая ими. Мальчики – более размашистым шагом, раскачивая руками.

- топающий шаг. Исполняется с очень небольшим продвижением вперед.

- выставление ноги на пятку и носок. Тяжесть тела остается на опорной ноге, ее колено не сгибается.

- приседание с раскрытием рук. При приседании выполняется разворот корпуса в сторону с раскрытием рук в стороны ладонью вверх. При этом ноги остаются в позиции «пяточки вместе, носочки – врозь».

9. Работа над музыкально-пространственными композициями.

Передавая пространственной композицией музыкально-двигательный образ, дети учатся переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно. Выполнение игровых упражнений. движение зависит от музыки: дети ходят, бегают или скачут.

10. Активизация и развитие творческих способностей детей.

Дети опираются на свое восприятие, свое понимание музыкального образа, а также на свой жизненный опыт, свои представления, воспоминания. Педагог помогает детям, развивая их воображение, зрительную, мышечную и эмоциональную память, без чего дети не смогут создать живой, полноценный музыкально-двигательный образ. Здесь могут быть использованы движения в парах, с предметами (лентами, мячами, и пр).

11. Инсценировка песен.

Способность создавать музыкально-двигательный образ развивается путем соответствующей целенаправленной организации как восприятия музыки, так и самих движений. Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Образное содержание и характер упражнений всецело вытекает из содержания и формы музыки. Творческая активность проявляется по-разному: и тогда, когда дети, слушая музыку, самостоятельно выражают свое эмоциональное восприятие движениями, которых требует музыка; и в тех случаях, когда дети исполняют упражнение с заданными движениями, но придают им выразительность, отвечающую собственному восприятию музыки. Для инсценировки выбрана песня из к/ф «Приключения Электроника» «Мы маленькие

дети...». Движения вытекают из содержания песни, с добавлением эмоциональной выразительности.

12. Разучивание танцев.

«Русский танец». Исполняется парами. Количество пар можно ставить без ограничения (насколько позволяет сцена поставить детей в один ряд). Движения танца, шаги, положения рук используются все изученные ранее. Придумать рисунок танца, выход, шаги, перестроения. В танце используются платочки (у девочек).

«Вальс». Исполняется парами. Количество пар должно быть четным. Продумывается рисунок танца, выход. Движения подбираются знакомые детям. Отрабатывается музыкальность, ритмичность, техника поворотов, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, ориентация в зале.

13. Разучивание танца.

«На завалинке». Исполняется парами с элементами русской пляски. В танце используются атрибуты – балалайки, этому уделяется большое внимание при разучивании и отработке движений. Необходимо создать впечатление, что балалайка не случайное звено в танце. Для этого разъясняется детям задумка и сюжет танца, и необходимость передать все задуманное не только в движениях, но и эмоционально. Все движения танца берутся ранее изученные, совершенствуются, некоторые усложняются. В танце используются элементы инсценировки песни.

14. Разучивание танца.

«Поппури». Используется поппури песен из известных кинокомедий, в исполнении детского хора. Танец состоит из небольших блоков – песен. В блоке танцуют по 2-3 человека (в соответствующих песни костюмах), которые затем вливаются в массовку. Каждый блок разучивается по отдельности. Массовка выполняет общие движения в соответствии с содержанием песен. Большое внимание уделяется эмоциональной выразительности в танце, умению передать содержание песни.

15. Повторение выученных танцев.

Большая работа проводится по отработке движений танцев, эмоциональной передаче музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, т.к. на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение. Немало внимания уделяется построениям и рисункам танца, продумыванием костюмов и атрибутов.

16. Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.

Различные выступления стимулируют детей к работе и достижению больших результатов.

Оценка и контроль результатов.

Сроки	Виды деятельности и результат
I полугодие	Учащиеся должны уметь: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения, равняться в шеренге, в колонне. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу, ходить и бегать по кругу, с сохранением дистанций. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, соотносить темп движения с темпом музыкального произведения. Выполнять игровые и плясовые движения.
II полугодие	Учащиеся должны уметь: правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Знать движения танцев, разученных в I-м и во II-м полугодии.

Учебно-тематический план танцевального кружка на 2 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Разучивание исходных положений (положение стоя: тяжесть тела перенесена на одну ногу; положение в выпаде; позиции 1,2,3-я).	2	1	1
2.	Развитие «мышечного чувства».	6	1	5
3.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	6	1	5
4.	Построения и перестроения.	10	2	8
5.	Совершенствование приемов движения.	8	1	7
6.	Совершенствование основных движений и элементов танца. Ходьба: бодрый шаг, высокий и тихий шаг, спокойная ходьба; бег: легкий; прыжки: пружинное подпрыгивание, поскоки.	8	1	7
7.	Элементы танца. Приставные шаги: в сторону, вперед, назад, в сторону. Галоп: шаг бокового галопа, прямой галоп.	4	1	3
8.	Элементы русской пляски. Положения и движения рук. Шаги: хороводный шаг, топающий шаг; выставление ноги на пятку и носок. Приседание с поворотом и раскрытием рук.	10	1	9
9.	Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение игровых упражнений под музыку). Построение и перестроение.	8	1	7
10.	Активизация и развитие творческих способностей детей (игровые пляски, разучивание танцевальных движений).	10	2	8
11.	Разучивание танцев. Танец «Огня».	10	1	9
12.	Разучивание танцев. «Вальс».	10	1	9
13.	Разучивание испанского танца.	12	1	11
14.	Разучивание танца. Танец с зонтиками.	14	2	12
15.	Повторение всех выученных танцев. Составление концертной программы.	12	1	11
16.	Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.	8		8
17.	Итого:	144	18	126

Содержание тематического планирования.

1. Разучивание исходных положений.

Качество движений детей в танцевальных упражнениях, играх, танцах в большой степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует их, как бы настраивая на предстоящее движение. Умение правильно выполнять исходные положения ступней и понимать общепринятые названия их (позиции) облегчает и ускоряет освоение ряда движений, требующих точного исходного положения.

1). Положение стоя: исходное положение с опорой на две ноги; затем спокойно переносят тяжесть на одну ногу, сохраняя прямую осанку, не изменяя положения освободившейся ноги.

2). Положение в выпаде. Принимается из основной стойки. Надо следить, чтобы дети, сохраняя положение выпада, не переносили тяжесть тела с одной ноги на обе.

3). Позиции ног: 1, 2, 3-я.

Развитие «мышечного чувства»

Для того, чтобы в своих движениях передавать ритмическое и динамическое разнообразие музыкальных образов, дети должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения. Часть упражнений помогает детям ощутить возможный размах движения в суставах, осознать тяжесть тела и конечностей; учит сознательно переносить тяжесть тела вперед (или назад) перед началом ходьбы, бега или других упражнений.

- Упражнения в напряжении и расслаблении мышц ног;
- раскачивание рук и корпуса;
- круговые махи рук («мельница») с усилением до прыжка;
- выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене;

2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Простые гимнастические упражнения, которые помогают исправлять различные физические недостатки детей. Они тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений; помогают осознать направление и форму движений.

- сгибание вперед и разгибание корпуса;
- постепенное сгибание и разгибание корпуса;
- повороты корпуса;
- круговые махи одной рукой;
- отведение ноги назад махом (качание ноги);
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- кто дольше стоит на полупальцах;

3. построения и перестроения.

Овладение простейшими строевыми навыками с первых занятий помогает внешне и внутренне организовать группу, обеспечить нормальную работу. В дальнейшем дети приобретают умение быстро и просто выполнять перестроения, которые им понадобятся в упражнениях, играх, танцах.

- построение двух концентрических кругов;
- построение группы квадратом (из круга);
- сужение и расширение круга;
- положения в парах;
- «воротца»;
- «звездочки» и «карусели».

4. Совершенствование приемов движения.

Упражнения помогают детям овладеть тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным.

- 1). «Пружинки» (пружинное полуприседание, вставание на полупальцы, подпрыгивание). Упражнение совершенствует у детей пружинное движение, развивает способность к отдаче при движении вверх, укрепляет мышцы ног, углубляет естественную двигательную реакцию на динамические изменения в музыке.
 - 2). Игра с мячом (пружинное движение рук). Имитируя игру с мячом, дети упражняются в пружинном движении рук, совершенствуют работу кистей и пальцев. Движения рук должны быть легкими, четкими и пружинными, без излишней напряженности в плечах; кисть ударяющей или подбрасывающей руки держится строго горизонтально.
- изменить характер освоенных в первом классе легких маховых движений —
- 3). «Тяжелые руки» (маховые движения). четкая музыка марша помогает детям сделать их энергичнее, тяжелее. Дети учатся в соответствии с динамикой музыки исполнять их с большим или меньшим напряжением, постепенно увеличивать размах движений. Перед исполнением упражнения дети должны почувствовать вес своих рук, сделать их тяжелыми, как будто они держат гири; надо предложить им уронить корпус и руки, затем, не разгибаясь и сжав кулаки, движением плеч пошевелить пассивно свисающие руки.
 - 4). «Мельница» (круговые махи). Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкаль-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию. Постепенно развивающиеся и изменяющиеся чувства: сначала ласковые, спокойные, они становятся все настойчивее, активнее. Упражнение учит детей чутко вникать в содержание музыкальных произведений, выражая в простейших движениях их различную эмоциональную окраску. Упражнения помогают совершенствовать маховые движения, развивают умение постепенно изменять их динамическую напряженность.
 - 5). «Поющие руки» (плавные движения рук). Руки детей то поднимаются, тянутся вверх, то плавно опускаются — они словно поют, отражая своеобразный характер мелодии.
 - 6). «Спокойный рассказ» (плавные движения). Тихой музыке, неторопливо ведущей свой рассказ, вторят певучие, слитные движения детей. Упражнение совершенствует плавность движения, развивает ритмичность коллективных действий. Исходное положение — образовав пары, дети встают в кружки, взявшись за руки, поднимают их вперед (к центру) и кладут руки на воздух.

5. Совершенствование основных движений и элементов танца.

В процессе разучивания или совершенствования разнообразных видов движений руководитель воспитывает у детей технические навыки.

1) ходьба (решительный и настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полупальцах; «то бегом, то шагом», «ускоряй и замедляй»). Постепенно изменяющийся – то ускоряющийся, то замедляющийся – темп музыки и движения всегда вызывает у детей яркий эмоциональный отклик, у них повышается двигательная активность. Эти упражнения являются основным приемом для совершенствования ходьбы и бега: оно вырабатывает у детей качества, которые в дальнейшем дают им возможность естественно и непринужденно изменять выразительность этих движений, делать их то более, то менее устремленными, целенаправленными и энергичными.

2) бег (легкий и сильный);

3) прыжки (легкое подпрыгивание на месте, усложненный вариант; энергичные поскоки, поскоки на месте и кружение поскоками). Сравнивая знакомое детям движение

легкого подпрыгивания с прыжками мячиком, объясняется различие этих движений, чтобы энергично работала ступня при отталкивании от пола, чтобы нога каждый раз выпрямлялась в подъеме и в колене, чтобы при приземлении нога сначала опускалась на носок, а потом касалась пола пяткой.

Воспитать указанные основные технические навыки, развить у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего работая над ходьбой и бегом. Ходьба и бег являются не только наиболее естественным способом передвижения, но и самыми выразительными движениями: характер, душевное и физическое состояние всякого человека ярко отражаются в том, как он идет, бежит.

6. Элементы танцев.

1) «танцуем галопом». Осваивая это упражнение, дети совершенствуют исполнение шага галопа, внося в него усложнения.

2) прямой галоп;

3) шаг польки – это элемент многих детских и народных танцев – является сочетанием легкого пружинящего бега и подскока. Характер шага польки меняется в зависимости от музыки и танца: он то делается легким, изящным, танцуется на носках, то тяжелеет, исполняется с притопами. Изменение характера польки происходит за счет большей или меньшей пружинности, легкости и устремленности бега, высоты подскока и т.д.

7. Элементы русской пляски.

Движения русских плясок, хороводов по своему характеру и форме органически связаны с русской народной музыкой. Разучивание их раскрывает содержание родных мелодий, делает его понятным и близким, знакомит с образцами народной музыки, песни, пляски.

1) шаг с притопом на продвижении (дробный ход). Предварительно повторить шаг с притопом на месте.

2) выставление ноги на пятку с полуприседанием. В знакомое детям движение вносится усложнение: переход из положения на двух ногах (при полуприседании) в положение на одной ноге (при выставлении ноги вперед на пятку) и обратно сопровождается легким подпрыгиванием. Соответственно полуприседание приобретает пружинный характер, а все движение делается более веселым и плясовым. Надо следить, чтобы дети не теряли хорошей осанки и не наклонялись вниз.

3) припляс.

8. Работа над музыкально-пространственными композициями.

Передавая пространственной композицией музыкально-двигательный образ, дети учатся переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно. Выполнение игровых упражнений: движение зависит от музыки: дети ходят, бегают или скачут.

1) «стройте круг»;

2) «беги скорей»;

3) «под весенним ветерком»;

4) мы танцуем польку»;

9. Активизация и развитие творческих способностей детей.

Дети опираются на свое восприятие, свое понимание музыкального образа, а также на свой жизненный опыт, свои представления, воспоминания. Педагог помогает детям, развивая их воображение, зрительную, мышечную и эмоциональную память, без чего дети не смогут создать живой, полноценный музыкально-двигательный образ. Здесь могут быть использованы движения в парах, с предметами (лентами, мячами, и пр).

10. Разучивание танцев.

«**Танец огня**». Исполняется в парах, чем больше участников, тем выигрышнее смотрится номер. Свет должен быть приглушенным, т.к. в танце используются атрибуты – подсвечники и свечи. Музыка медленная с переходами. Отрабатываются движения корпуса, рук и ног. Движения плавные, четкие. В работе над танцем большое внимание уделяется синхронности выполнения движений.

«**Вальс**». Исполняется парами. Количество пар должно быть четным. Продумывается рисунок танца, выход. Движения подбираются знакомые детям, а также новые и сложные. Отрабатывается музыкальность, ритмичность, техника поворотов, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, ориентация в зале.

«**Испанский танец**». Исполняется девочками, но можно привлечь и мальчиков. Разучиваются и отрабатываются движения испанского танца: смена резких движений корпуса, рук, головы и мягких, плавных. Учимся работать кастаньетами. Большое внимание уделяется эмоциональной выразительности танца. Подготовка и пошив костюмов.

«**Танец с зонтиками**». Исполняется девочками. В танце используются зонтики. Движениями танца дети стараются передать характер музыки: веселый и задорный. В танец включено много движений на координацию и ориентацию в пространстве. Все движения танца детям знакомы, изучались в течение года.

11. Повторение выученных танцев.

Большая работа проводится по отработке движений танцев, эмоциональной передаче музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, т.к. на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение. Немало внимания уделяется построениям и рисункам танца, продумыванием костюмов и атрибутов.

12. Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.

Различные выступления стимулируют детей к работе и достижению больших результатов.

Оценка и контроль результатов.

Сроки	Виды деятельности и результат
I полугодие	Учащиеся должны уметь: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения, равняться в шеренге, в колонне. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу, ходить и бегать по кругу, с сохранением дистанций. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, соотносить темп движения с темпом музыкального произведения. Выполнять игровые и плясовые движения.
II полугодие	Учащиеся должны уметь: правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка, перестраиваться из шеренги в круг и обратно, перестраиваться из шеренги в два маленьких круга и обратно. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Знать движения танцев, разученных в I-м и во II-м полугодии.

Учебно-тематический план танцевального кружка на 3 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Общие теоретические понятия.	2	1	1
2.	Общеразвивающие упражнения.	8	1	7
3.	Разминка (аэробные упражнения).	6	1	5
4.	Построения и перестроения.	10	2	8
5.	Игроритмика.	8	1	7
6.	Совершенствование основных движений и элементов танца. Хореографические упражнения.	10	1	9
7.	Диско-танцы.	8	1	7
8.	Элементы танцев народов мира.	12	3	9
9.	Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение танцевальных упражнений под музыку, элементы балльных танцев). Построение и перестроение.	8	1	7
10.	Активизация и развитие творческих способностей детей (креативная гимнастика).	6	2	4
11.	Разучивание танцев. «Уличные танцы».	12	2	10
12.	Разучивание танцев. «Полька»	10	1	9
13.	Разучивание испанского танца с веером.	12	1	11
14.	Разучивание танца. Танец «Мальчишник».	14	2	12
15.	Повторение всех выученных танцев. Составление концертной программы.	10		10
16.	Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.	8		8
17.	Итого	144	20	124

Содержание тематического планирования.

1. Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

2. Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, продолжить учить ориентироваться в зале, на сцене, выполнять команды.

3. Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

4. Построения и перестроения.

Строевые приемы: направо, налево, кругом при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

5. Изроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта.

6. Совершенствование основных движений и элементов танца.

Хореографические упражнения.

Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.

7. Диско-танцы.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы. Диско-танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

8. Элементы танцев народов мира.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее.

9. Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение танцевальных упражнений под музыку, элементы балльных танцев).

Передавая пространственной композицией музыкально-двигательный образ, дети учатся переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно.

Выполнение игровых упражнений:

- «Молодецкий хоровод»;
- «Пустите!» - «Не пустим!»;
- «Праздник».

10. Активизация и развитие творческих способностей детей (креативная гимнастика).

Музыкально-творческие игры. Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

11. Разучивание танцев.

«*Уличные танцы*». Танец исполняется под быструю ритмичную музыку. Исполняют мальчики и девочки. В танце использованы элементы перестроения в линии, колонны, пары, полукруг. В середине танца исполняется сольное выступление мальчиками. Движения должны выполняться четко, попадая в такт музыки.

«*Полька*». В танце дети передают веселый, простодушный характер народной польки, требующий от танцующих общения, приветливого отношения друг к другу. В танце участвует не больше десяти пар.

«*Испанский танец*» (*с веером*). Освоение основных движений испанского танца, движений с веером. Важно учить передавать характер испанского танца.

«*Мальчишник*». Танец исполняется в виде инсценировки песни. Первая часть исполняется мальчиками. Затем работают в паре. Здесь важно обратить внимание детей на эмоциональную сторону выступления и умения работать в паре.

11. Повторение выученных танцев.

Большая работа проводится по отработке движений танцев, эмоциональной передаче музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, т.к. на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение. Немало внимания уделяется построениям и рисункам танца, продумыванием костюмов и атрибутов.

12. Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.

Различные выступления стимулируют детей к работе и достижению больших результатов.

Оценка и контроль результатов.

Сроки	Виды деятельности и результат
I полугодие	Учащиеся должны уметь: учащиеся знают правила поведения на занятиях, правила безопасности при занятиях с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный и т.д.). владеют некоторыми хореографическими упражнениями. Умеют исполнять комплексы упражнений под музыку.
II полугодие	Учащиеся должны уметь: ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Знать движения танцев, разученных в I-м и во II-м полугодии.

Учебно-тематический план танцевального кружка на 4-й год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Общие теоретические понятия.	6	6	
2.	Общеразвивающие упражнения.	10		10
3.	Разминка (статические и динамические упражнения).	8		8
4.	Построения и перестроения.	8	2	6
5.	Игроритмика.	6		6
6.	Совершенствование основных движений и элементов танца. Хореографические упражнения.	12	2	10
7.	Диско-танцы.	12		12
8.	Элементы танцев народов мира.	8	2	6
9.	Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение танцевальных упражнений под музыку, элементы балльных танцев). Построение и перестроение.	8	2	6
10.	Активизация и развитие творческих способностей детей (креативная гимнастика).	8	1	6
11.	Разучивание танцев. «Танец с тросточками».	8	1	7
12.	Разучивание танцев. Шуточный танец «Подружки», «Эйфория», «Танец с шальями».	14	3	11
13.	Разучивание танца «Сохраним этот мир».	6	1	5
14.	Разучивание движений вальса.	6		6
16.	Практическое повторение и отработка основных движений.	8		8
17.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и пластики.	8		8
16.	Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.	8		8
17.	Итого:	144	20	124

Содержание тематического планирования.

1. Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- положение в выпаде;
- позиции рук в разных танцах (русском, татарском, восточном и др.);
- позиции в паре (элементарные поддержки);
- линия танца (на одной линии, в шахматном порядке, по диагонали и т.д.)
- направление движения (направление по диагонали, по кругу, по кругу в разных направлениях);
- углы поворотов.

2. Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, продолжить учить ориентироваться в зале, на сцене, выполнять команды.

3. Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца». Включаются элементы классического танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

4. Построения и перестроения.

Строевые приемы: направо, налево, кругом при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Построение в несколько кругов вдоль стены, затем круги меняются местами, пока не вернутся в исходное положение. Смена

мест по диагонали: дети разделены на четыре группы, которые стоят в четырех углах зала, лицами к противоположному (по диагонали) углу. По очереди группы меняются местами.

5. Изроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Упражнения с предметами: мячом, обручем, с тростью.

6. Совершенствование основных движений и элементов танца.

Хореографические упражнения.

Движение легким шагом, движение с высоким подниманием колен, с одновременными движениями руками. Упражнения «Танцующие руки». Танцевальные движения с предметами: мячами, лентами.

7. Диско-танцы.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы. Диско-танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

8. Элементы танцев народов мира.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее.

9. Работа над музыкально-пространственными композициями (выполнение танцевальных упражнений под музыку, элементы балльных танцев, а также песни).

Передавая пространственной композицией музыкально-двигательный образ, дети учатся переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно. Выполнение игровых упражнений включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь.

10. Активизация и развитие творческих способностей детей (креативная гимнастика).

Развивать и познавательную активность, мышление, воображение, находчивость. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях. Развивать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Музыкально-творческие игры. Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

11. Разучивание танцев.

«Танец с шальями». Танец исполняется под медленную ритмичную музыку. Исполняют девочки. В танце использованы элементы перестроения в линии, колонны, пары, полукруг. В танце используются платки (шали). В соответствии с этим подбираются движения пластичные, с частой сменой рисунка. В середине танца исполняется сольное выступление. Движения должны выполняться четко, попадая в такт музыки.

«Вальс». В танце используется медленная красивая музыка. Движения выполняются в паре с поворотами, поддержками, выпадами. Движения плавные, в такт музыки.

«Эйфория». Танец исполняют три девочки. Мелодия танца меняется с медленной на быструю и наоборот. Движения пластичные сменяются быстрыми и ритмичными. Рисунок на начало – шахматный порядок, движения синхронные сменяются сольным выступлением. Включены движения клубных танцев.

Шуточный танец «Подружки». Танец исполняется в виде инсценировки песни. Две подружки встречаются и спорят: кто кого перетанцует. Музыка для танца выбирается быстрая, ритмичная. Движения как синхронного, так и сольного выполнения, с быстрой сменой. Здесь важно обратить внимание детей на эмоциональную сторону выступления и умения работать в паре.

11. Повторение выученных танцев.

Большая работа проводится по отработке движений танцев, эмоциональной передаче музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, т.к. на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение. Немало внимания уделяется построениям и рисункам танца, продумыванием костюмов и атрибутов.

12. Выступления на концертах, праздниках и фестивалях.

Различные выступления стимулируют детей к работе и достижению больших результатов.

Оценка и контроль результатов.

Сроки	Виды деятельности и результат
I полугодие	Учащиеся должны уметь: учащиеся знают правила поведения на занятиях, правила безопасности при занятиях с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный и т.д.). владеют некоторыми хореографическими упражнениями. Умеют исполнять комплексы упражнений под музыку.
II полугодие	Учащиеся должны уметь: ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Знать движения танцев, разученных в I-м и во II-м полугодии.

Список литературы.

1. Б а з а р о в а Н., М е й В. Азбука классического танца. – М.; Л.; 1964.
2. В е д е н е е в а И. Будь молодой и грациозной. – М., 1986.
3. И в а н и ц к и й А., М о т о в В., И в а н о в а О., Ш а р о б а р о в а И. ритмическая гимнастика на ТВ. – М., 1986.
4. Л и с и ц к а я Т. Гимнастика и танец. – М., 1988.
5. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей : 6-7 лет)/ сост.: Бекина С.И. и др. М.: Просвещение, 1984.
6. Р у д н е в а С.Д., Ф и ш Э.М. ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М.Шлемина. – М., 1988.
8. Видеодиск. Учебный цикл «Танцы для детей».
9. Фонограммы.