

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
г. Хабаровска «Центр детского творчества «Радуга талантов»

**ПРИНЯТА** на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
От «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Я люблю танцевать»

Возраст обучающихся: 6-10 лет.

Срок реализации: 3 года.

**Составитель:**

Савина Светлана Георгиевна,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск, 2023 г.

## Комплекс основных характеристик ДООП:

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы многого не знаем о себе,  
до тех пор, пока не начинаем двигаться.

Направленность программы - художественная.

Направление - хореография.

По степени авторства – модифицированная.

#### **Нормативную базу программы составляют:**

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
9. Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2.
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

11. "Порядок осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" от 09.11.2018 № 196
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (РМЦ ДОД Хабаровского края» от 26.09.2019 №383 П).

**По уровню усвоения:** стартовый, базовый.

Программа «Я люблю танцевать» предназначена для детей в возрасте от 6 до 10 лет, она предоставляет детям возможность научиться основам танцевального искусства, что является самым важным звеном хореографического образования, позволяет выявить их склонности и способности.

По окончании стартового уровня программы ребенок может закончить обучение по программе и получить свидетельство об окончании стартового уровня или продолжить обучение далее на следующем уровне.

#### ***Актуальность программы.***

Хореография позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможно нормальное развитие растущего организма. Систематические занятия танцем вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

#### ***Педагогическая целесообразность реализации программы***

На уроках ритмики и танца, в процессе постановочной и репетиционной работы каждому ребенку предоставляется возможность полноценно развивать свои индивидуальные особенности, формировать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию его внутренний мир.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям.

Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные чувства и принимать их у других.

При реализации программы «Я люблю танцевать» педагогом ставится задача дать детям хореографическую подготовку, позволяющую дальнейшее обучение в хореографическом ансамбле «Улыбка».

Программа «Я люблю танцевать» предполагает изучение следующих хореографических дисциплин: ритмика, партерная гимнастика, основы народного танца, актерское мастерство.

### ***Новизна и оригинальность программы***

Оригинальность данной программы в применении *арт-технологий*, которые реализуются посредством игровых приемов обучения с использованием приемов художественной выразительности. Включение в ход занятий моментов театрализации, игры, музыкального и литературного сопровождения повышает эффективность учебного процесса, способствует лучшему усвоению знаний учащимися, помогает преодолеть пассивность, вызывает положительные эмоции. Технология сотворчества позволяет детям не только творить, но и научиться выстраивать линии взаимодействия (коммуникации), что в свою очередь создает условия для приобретения необходимого жизненного опыта.

### ***Адресат программы.***

Программа «Я люблю танцевать» предназначена для детей в возрасте от 6 до 10 лет.

**К занятиям допускаются дети, имеющие медицинское заключение о возможности заниматься хореографией.**

Для занятий необходимо приобрести танцевальную форму и специальную обувь.

### ***Объём программы и режим работы.***

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Стартовый уровень					
1 год обучения	2ч.	2	6ч.	43	258 ч.
2 год обучения	2ч.	3	6ч.	43	258 ч.
<b><u>Итого:</u></b>					<b><u>516 ч.</u></b>
Базовый уровень					

1 год обучения	2ч.	3	6ч.	43	258 ч.
<u>Итого по программе:</u>					<u>774 ч.</u>

### **Формы организации занятий**

Ведущими формами организации образовательного процесса являются:

- практическое занятие
- репетиционное занятие.

Так же используются следующие формы организации занятий:

- беседа
- видео занятие
- занятие-игра
- занятие-импровизация
- марафоны (по командообразованию, по развитию актерского мастерства и т.д.)
- мини конкурсы
- класс-концерты
- участие в конкурсах и фестивалях различного уровня
- выступление на концертных площадках округа, города

**Цель программы:** формирование основ хореографической культуры.

**Задачи программы:**

#### Предметные:

- научить основам танцевальной азбуки, хореографическим терминам и понятиям;
- выявить и скорректировать природные физические данные детей;
- развить музыкальность, координацию, актерскую выразительность.

#### Метапредметные:

- воспитывать умения работать в коллективе, не стесняться друг друга, чувствовать взгляд окружающих, быть интересными для зрителя;
- воспитывать навыки необходимые для успешной деятельности: работоспособность, выносливость, внимание;
- развивать умение мыслить, слушать и слышать, понимать и исправлять ошибки в исполнении, преодолевать технические трудности.

#### Личностные:

- развивать навыки конструктивного взаимодействия.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Стартовый уровень. 1-ый год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	

2	Основы танцевальной азбуки	60	10	50	- открытый урок
3	Основы музыкальной грамоты (развитие ритмического чувства)	20	6	14	- наблюдение
4	Пространственное ориентирование	20	4	16	- наблюдение
5	Партерный экзерсис	40	4	36	- наблюдение - контрольный урок
6	Развитие навыков актерской выразительности	30	6	24	- наблюдение - мини конкурс
7	Постановочная и этюдная работа	84	8	76	- новогодний концерт - открытый урок
8	Итоговое занятие	2	1	1	
Всего часов:		<b>258 часов</b>			

### Стартовый уровень. 2-ой год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Основы танцевальной азбуки	50	5	45	- открытый урок - класс-концерт
3	Основы музыкальной грамоты (развитие ритмического чувства)	6	3	3	- наблюдение
4	Пространственное ориентирование	16	2	14	- наблюдение
5	Партерный экзерсис	48	2	46	- контрольный урок
6	Развитие навыков актерской выразительности	40	2	38	- мини конкурс
7	Постановочная и этюдная работа	96	2	94	- новогодний концерт - отчетный концерт - участие в конкурсе
8	Итоговое занятие	2	-	2	
Всего часов:		<b>258 часов</b>			

### Базовый уровень. 3-ий год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	

2	Элементы народной хореографии.	60	6	54	- открытое занятие - класс-концерт
3	Основы музыкальной грамоты (развитие ритмического чувства)	8	4	4	- викторина - наблюдение
4	Пространственное ориентирование	12	2	10	- наблюдение
5	Партерный экзерсис	40	1	39	- контрольный урок
6	Развитие навыков актерской выразительности	40	1	39	- мини конкурс - наблюдение
7	Постановочная и этюдная работа	96	2	96	- новогодний концерт - отчетный концерт - участие в конкурсе
8	Итоговое занятие.	2	1	1	
Всего часов:		<b>258 часов</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Стартовый уровень. 1 год обучения

№	Наименование раздела	Теоретические сведения	Практическая работа
1	<u>Вводное занятие</u>	Беседа: знакомство с предметом (что такое танец? откуда идут его истоки? как овладеть этим искусством? танцевальные и бытовые движения).	
2	<u>Основы танцевальной азбуки</u>	1. Правила постановки корпуса на середине класса. 2. Беседа: «Какие бывают шаги?». Обратить внимание на то, как ходят люди в разном возрасте, в разных обстоятельствах (уверенно, торопливо, подкрадываются, бегут, подсакивают и т.д.).	1. Постановка корпуса. Позиции ног. Постановка головы. Постановка рук. 2. Движения рук. Понятия «твердые руки», «мягкие руки». 3. Шаги: бытовой, танцевальный, шаг с пятки, на полупальцах. Проучивание марша, бега. Знакомство с импульсом ритмического танца: подскоки, прыжки, галоп. 4. Поднимание на полупальцы, опускание в

			<p>плие.</p> <p>5. Пружинные, маховые, скользящие движения, переступания, вынос ноги, освоение переноса центра тяжести тела, различные виды шагов, подготовка к бегу и бег.</p>
3	<p><u>Основы музыкальной грамоты.</u></p>	<p>1. Беседа: «Откуда берутся звуки? Музыкальные и не музыкальные звуки»</p> <p>2. «Ритм» - пульс музыкального произведения. Важность ритма в музыке, связанной с движением. Основные соотношения звуковых длительностей.</p> <p>3. Составные элементы музыкальной формы.</p> <p>4. Музыкальный темп: быстро, медленно, умеренно. Прослушивание различных по темпу музыкальных произведений.</p>	<p>1. «Найди свой звук» - извлечь звуки из подручных материалов (ладоши, притопы ногами, удары по полу и т.д.)</p> <p>2. Слушание музыки. Игра «Покажи музыку» - изображение в пластике движений образов, навеянных музыкальными произведениями.</p> <p>3. Движения под марш, польку, вальс, песню.</p> <p>4. Ритмические сочетания хлопков, ударов, притопов. Выделение сильной доли при помощи хлопка, удара по полу, притопа ногой, различных возгласов (вжик! пиф-паф! ха-ха и т.д.).</p> <p>5. Музыкальные игры: «Кошечка и котята», «Птицы большие и маленькие», «Что за шум?», «Эхо», «Капля», «Музыкальная семья».</p>
4	<p><u>Пространственное ориентирование.</u></p>	<p>1. Беседа: «Танцевальный класс – сценическое пространство»</p> <p>2. Точки класса.</p> <p>3. Правила построения и перестроения в классе, правила работы в паре.</p>	<p>1. Построение в классе: по линиям, в колонны, в шахматном порядке, в круг, в полукруг.</p> <p>2. Передвижение в пространстве класса: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, в центр круга, из центра круга.</p> <p>3. Игры на пространственное ориентирование: «Машинки», «Ниточка -</p>



			<p>иглочка», «Волшебная кисточка», «Воздушный шар», «Осенние листья», «Метель».</p> <p>4. Упражнения в паре «Ладочки», «Пингвины».</p>
5	<u>Партерный экзерсис.</u>	<p>1. Правила техники безопасности при работе в партере.</p> <p>2. Правила исполнения упражнений в положении лежа и сидя на полу.</p>	<p>1. Упражнения для развития выворотности, шага, укрепления мышц живота и спины, гибкости, увеличения силы и натянутости ног.</p> <p>2. Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации: «Кошечка», «Лягушка», «Паучок», «Трактор» и т.д.</p> <p>3. Партерный экзерсис в хореографических этюдах: «Я на солнышке лежу», «Лягушата», «Озорные обезьянки».</p>
6	<u>Развитие навыков актерской выразительности</u>	<p>1. Беседа: Что такое мышечная свобода и мышечное перенапряжение?</p> <p>2. Просмотр видеоматериалов по теме «Пантомима»</p> <p>3. Марафон по командообразованию.</p>	<p>1. Упражнения на снятие мышечных зажимов.</p> <p>2. Игры: «Деревянные и тряпичные куклы», «Танцы маленьких зверят», «Мороженое», «Птенец», «Паутинка».</p> <p>3. Этюды: «В кинотеатре», «Прогулка в парке», «День рождения».</p> <p>4. Пластическая фантазия «Прогулка в зимний лес»</p>
7	<u>Постановочная работа</u>	<p>1. Просмотр видео материалов.</p>	<p>Этюд «Раз ладошка, два ладошка» - элементы музыкальной грамоты (ритм, темп, сильная доля), работа в паре.</p> <p>Этюд «Ловкие матросы» - отработка навыка работы в ансамбле.</p> <p>Танец «Матрешечки» - шаги, притопы, рисунки танца, работа в паре.</p>
8	<u>Итоговое занятие</u>	Подведение итогов.	Игровая программа.

	Награждение. Задачи следующего года.	
--	---	--

### Стартовый уровень. 2 год обучения

№	Наименование раздела	Теоретические сведения	Практическая работа
1	Вводное занятие	Беседа по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном классе и на сценической площадке.	-
2	<u>Основы танцевальной азбуки</u>	1. Правила постановки корпуса. Понятие «балетная осанка». Просмотр фото материалов с изображением артистов балета. Показ классических позиций рук. 2. Правила исполнения бега, прыжков, подскоков, польки, притопов. Просмотр видеозаписей детских танцев.	1. Игра «Скульпторы». Упражнение «Кукла заводная». 2. Упражнения для развития прыгучести: «Лесенка», «Разножка», «После дождя» 3. Выпады, присюды, повороты в характере русского, белорусского, эстонского танцев. - комбинация «Башмачки» в характере эстонского народного танца, - танцевальная комбинация «Белорусская полечка» 4. Притопы. Ритмическое сочетание притопов и хлопков. Комбинация «Ах, вы сени...» 5. Игра «Попробуй, повтори!»
3	<u>Основы музыкальной грамоты.</u>	Беседа: Музыка как искусство. Основные выразительные средства музыки. 2. Понятия: акцент, сильная доля, слабая доля. 3. Длительность звуков. Ритмический рисунок. Беседа о выразительных средствах музыки.	1. Пластическая фантазия «Зимний лес» 2. Комбинации хлопков, ударов, притопов. 3. Музыкальные игры: «Птицы большие и маленькие», «Кот и мыши», «Поймай нотку». Этюд «Пираты»
4	<u>Пространственное ориентирование.</u>	1. Правила передвижения в рисунках танца, особенности восприятия рисунков танца со стороны зрителя. 2. Просмотр выступлений детских коллективов, анализ изученных рисунков танца.	1. Игры: «Ниточка-иглочка», «Волшебная кисточка», «Канатоходцы». 2. Упражнение «Воротца». 3. Этюд «Как у наших, у ворот» 4. Пластическая фантазия

			«Город Фиксиков»
5	<u>Партерный экзерсис.</u>	1. Беседа: техника безопасности при выполнении движений из партерной гимнастики. 2. Беседа: Профилактика искривления позвоночника.	1. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. 2. Упражнения для исправления сутулости, седлообразной спины. 3. Партерный экзерсис в хореографических этюдах: «Я на солнышке лежу», «Лягушата», «Озорные обезьянки»
6	<u>Развитие навыков актерской выразительности</u>	1. Марафон по командообразованию. 2. Воплощение знакомых образов. Просмотр фрагментов из мультфильмов «Фиксики», «Маша и медведь»	1. Игры: «Маши и медведь», «Передай другому», «Птенец», «Паутинка» 2. Игровые этюды: «Ожившие игрушки», «Подводный мир» 3. Импровизации: «Осень», «Птицы», «Лягушка», «Паучок» 4. Пластические фантазии «На корабле», «Город Фиксиков»
7	<u>Постановочная и этюдная работа</u>	1. Просмотр видео материалов. 2. Беседа о подготовке к концертному выступлению.	1.Этюд «Силачи» 2. Этюд «Пираты» 2. Концертный номер «Деревянные игрушки» - создание образа, воплощение пластических фантазий, работа в рисунках танца, актерская выразительность.
8	<u>Итоговое занятие</u>	Подведение итогов. Награждение. Задачи следующего года.	Игровая программа.

### Базовый уровень.

№	Наименование раздела	Теоретические сведения	Практическая работа
1	<u>Вводное занятие</u>	1.Беседа по правилам техники безопасности. 2.Задачи года.	-
2	<u>Элементы народной хореографии</u>	1. Беседа: Танец – душа народа. 2. Просмотр выступлений государственных концертных ансамблей	1. Упражнения для стопы у станка и на середине класса. 2. Упражнение «Радостные поклоны» 3. Упражнение «Топотушки»

		«Березка», «Гжель». 3. Особенности позиций рук и ног в народном танце. 4. Техника исполнения притопов в русском танце. 5. Полька. Виды полек. 6. Правила исполнения простейших поворотов, присядок, хлопушек.	4. Подготовка к вращениям, присядкам, хлопушкам. 5. Этюды: «Ух, ты! Ух, я!», «Белорусские трючки»
3	<u>Основы музыкальной грамоты.</u>	1. Беседа: Музыкальная форма и ее составные элементы. 2. Беседа: Выразительные музыкальные средства.	1. Свободная импровизация под музыку. 2. Пластические фантазии «Морское дно», «Любимая игрушка»
4	<u>Пространственное ориентирование.</u>	1. Правила работы в ансамбле, в парах, продвижения в парах по рисункам танца. 2. Просмотр видеозаписи танца «Гусеница» в исполнении Кубанского народного хора.	1. Рисунки танца: до-за-до, шен (по линиям, по кругу), восьмерка. 2. Этюд «Матрешки» 3. Этюд «Змейка» 4. Самостоятельное построение траектории движения.
5	<u>Партерный экзерсис.</u>	1. Правила работы с эластичной лентой. 2. Техника безопасности при выполнении партерной гимнастики в парах.	1. Упражнения для выработки выворотности и пластичности ног. 2. Упражнения для подготовки к классическому экзерсису. 3. Партерная хореография в игровых этюдах: «Ух, ты! Ух, я!», «Мы – ковбой!»
6	<u>Развитие навыков актерской выразительности</u>	Беседа: Что такое мышечная свобода и мышечное перенапряжение?	1. Игры: «Скульптор и пластилин», «Спагетти» 2. Пластические фантазии «Домашние животные – одни дома!..», «Как я маме помогал». 3. Этюд «Веселый клоун, грустный клоун»
7	<u>Постановочная и этюдная работа</u>	1. Просмотр видео материалов. 2. Беседа «Как подготовить себя к выступлению»	1. Хореографическая картинка «Зимний переполох» - применение навыков акробатики, партерной гимнастики, пластические импровизации, актерская выразительность, работа в

			ансамбле. 2. Концертный номер «Как на нашем на лугу» - применение знаний лексики русского народного танца, пластические импровизации, работа в парах, создание образа, применение навыков актерской выразительности.
8	<u>Итоговое занятие</u>	Обсуждение итогов. Торжественное вручение сертификатов	Игровая программа

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Стартовый уровень.***

##### *Предметные:*

К концу изучения **стартового уровня программы** дети *будут знать*:

- правила техники безопасности на занятии;
- основные музыкальные понятия (сильная и слабая доля такта, длительность музыки, ритмический рисунок);
- название и местонахождение суставов (голеностопный, тазобедренный);
- правила постановки корпуса, позиции ног;

Дети *будут уметь* исполнять бег, прыжки, подскоки, польки, присюды, повороты;

- исполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины, упражнения для развития выворотности и увеличения растяжки;
- передавать хлопками ритмический рисунок;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка, ориентироваться в пространстве;
- действовать с воображаемым предметом;
- работать в паре, в ансамбле;
- свободно импровизировать под музыку.

##### *Метапредметные:*

- разовьют внимание, выносливость;
- научатся слушать и слышать, работать в коллективе.

##### *Личностные:*

- смогут продемонстрировать навыки коммуникации, учиться выполнять различные роли в группе;
- объяснять различные поступки с позиции общечеловеческих ценностей.

#### ***Базовый уровень.***

##### *Предметные:*

К концу изучения **базового уровня программы** дети будут знать:

- основные выразительные средства музыки (мелодия, ритм, метр, размер);
- позиции ног и положения рук в народном танце;
- целенаправленность каждого изученного движения экзерсиса классического танца, понятие «контр-сила»;
- рисунки танца и правила их перестроения;
- этапы постановки хореографического номера;
- дети будут уметь слушать и чувствовать музыку, передавать в движении различные настроения, связанные с характером музыкального произведения, выделять сильную долю;
- менять движение в соответствии с музыкальными фразами, темпом, свободно импровизировать под музыку;
- выполнять упражнения направленные на развитие определенных групп мышц;
- держать точку в подготовке к вращениям;
- анализировать исполнение увиденного движения;
- выполнять простые выстукивания и притопы в характере народного танца;
- выполнять этюды на воображение и выражение действий в условно-пространственной среде;
- дети смогут овладеть навыками поведения на сцене, «общения» со зрителями;
- продолжить сюжетную линию этюда.

Метапредметные:

- дети будут уметь совместно с педагогом составлять план решения проблемы, действовать соответственно плану;
- дети смогут понимать необходимость работы в коллективе, учатся быть терпимыми друг к другу.

Личностные:

- дети научатся выполнять различные роли в группе;
- дети смогут отстаивать свое мнение, аргументировано объяснять свои поступки и поступки своих товарищей;
- нести ответственность за порученное дело.

***Условия реализации программы***

Материально-техническое обеспечение:

1. Танцевальный класс, оборудованный станками и зеркалами.
2. Музыкальный инструмент – фортепиано.
3. Аудио и видео аппаратура
4. Ноутбук, колонки

5. Гимнастические коврики, маты.
6. Костюмы, реквизит для постановки танцев.

Информационное обеспечение:

1. Аудиотека
2. Видеотека

Кадровое обеспечение:

1. Педагог дополнительного образования, хореограф.
2. Концертмейстер для уроков ритмики и народного танца.

**Формы аттестации**

Этапы оценки результатов:

- *предварительный* - в начале учебного года, либо перед изучением новой темы;
- *промежуточный* - контрольные задания, показательные занятия;
- *итоговый* – в конце учебного года.

Формы подведения итогов:

- открытое занятие;
- участие в традиционных праздничных представлениях ансамбля «Улыбка» («Зимняя сказка», «Весенняя капель»);
- проведение мини конкурсов, викторин;
- концерты для родителей и на различных сценических площадках, по мере поступления социального заказа;
- участие в городских, краевых, международных конкурсах и фестивалях («Амурские зори», «Танцевальный калейдоскоп», «Тру-ля-ля и Компания», «Талантливые дети» и т.д.);
- проведение класс - концертов в конце учебного года.

Год обучения	Этапы оценки результатов	Формы представления результатов
<b>Стартовый уровень</b>		
1 г. об.	предварительный	- Тест «Уровень физических данных»; - тест «Уровень творческого развития»
	промежуточный	- Урок-консультация для родителей «Основы партерной гимнастики»; - занятие-превращение «На арене цирка»; - выступление на Новогоднем празднике «Зимняя сказка» танцевальным этюдом.
	итоговый	- Контрольное занятие - класс-концерт для родителей.
2 г. об.	предварительный	- Тест «Уровень физических данных»; - тест «Уровень творческого развития»; - тест «Уровень усвоения программы 1 г.об.»
	промежуточный	- контрольное занятие;

		- занятие-игра «Волшебные превращения» - выступление на празднике «Зимняя сказка»
	итоговый	- занятие-игра «А кто такие, Фиксики?» - участие в отчетном концерте
<b>Базовый уровень</b>		
3 г. об.	предварительный	- Тест «Уровень физических данных»; - тест «Уровень творческого развития»; - тест «Уровень усвоения программы 2 г.об.»
	промежуточный	- контрольный урок по классическому танцу; - выступление на празднике «Зимняя сказка»
	итоговый	- контрольный урок по ритмике; - участие в отчетном концерте с концертным номером; - участие в Краевых фестивалях - класс-концерт «Выпускной калейдоскоп»

### ***Критерии оценки усвоения программы***

Критерии оценки	Уровни усвоения		
	Высокий	Средний	Низкий
Хореографические данные	Хорошая осанка. Хорошая выворотность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Хороший балетный шаг. Высокий подъем стопы. Очень хорошая гибкость («мягкая» спина). Легкий высокий прыжок.	Не очень хорошая осанка. Средняя выворотность или отсутствие выворотности в одном из суставов. Средний балетный шаг. Средний подъем. Не очень хорошая гибкость. Легкий средний прыжок	Плохая осанка (дефекты осанки). Отсутствие выворотности, шага. Низкий подъем. Плохая гибкость. Нет прыжка.
Владение хореографической терминологией	Знает название движения, его перевод. Может свободно применять профессиональную терминологию. Владеет правилами исполнения, анализа движений. Может объяснить ошибки исполнения.	Знает названия движений, но ошибается в применении специальной терминологии. Владеет правилами исполнения движений, но не всегда замечает ошибки в исполнении, не может самостоятельно исправить их.	Ошибается в названии и переводе движений, не владеет правилами исполнения, анализа.
Музыкальность, ритмичность	Отличное чувство ритма. Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет танцевальные элементы под музыку Двигается ритмично,	Среднее чувство ритма. Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Нет чувства ритма Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение



	учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	танцевальных элементов с музыкальным сопровождением. Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.
Пространственное ориентирование	Хорошо ориентируется в пространстве класса, сцены. Понимает особенности восприятия танца со стороны зрителя. Знает рисунки танца, умеет грамотно перестроиться из одного рисунка в другой. Хорошо работает в паре, в ансамбле.	Средне ориентируется в пространстве класса, сцены. Не всегда может четко держать рисунок танца. Иногда допускает ошибки при работе в паре, в ансамбле.	Слабо ориентируется в пространстве. Испытывает трудности при построении и перестроении рисунков танца. Допускает ошибки при работе в паре, в ансамбле.
Исполнительская техника	Отличные показатели координация движений (нервная, мышечная, двигательная). Высокая точность движений рук, ног, головы. Сохранение правильной постановки корпуса при выполнении сложных движений, поворотов. Отличная динамика движений, их амплитуда. Выполнение движений без видимых усилий, без физического напряжения.	Хорошая координация движений (2 показателя из 3). Точность движений рук, ног, головы выполняется не во всех комбинациях. Иногда, во время исполнения сложных движений, нарушается правильная постановка корпуса. Хорошая динамика движений, их амплитуда. Иногда заметны усилия при выполнении движений, излишнее физическое напряжение.	Плохая координация движений (1 показатель из 3). Нет точности в движениях рук, ног, головы. Не сохраняется правильная постановка корпуса. Динамика и амплитуда движений слабая. Движения исполняются с большим физическим напряжением.
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене. При создании сценического образа легко и быстро перевоплощается.	Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене. При создании сценического образа перевоплощается не сразу. Мимика лица очень выразительна,	Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене. Не может создать сценический образ. Стесняется выражать чувства, эмоции, переживания.

	Характер музыки находит отражение в яркой мимике лица, выразительных жестах, эмоциональной насыщенности движений.	ограничивается улыбкой, жесты и движения не яркие.	
Художественная активность	Легко импровизирует на заданную тему или под заданную музыку. Отзывчив на предложения со стороны педагога или товарищей. Самостоятельно придумывает и предлагает темы, идеи. Активен в игровой хореографии.	Медленнее включается в импровизационный процесс. Отзывчив на предложения со стороны педагога и товарищей, но не может самостоятельно оформить идею. Правильно исполняет элементы игровой хореографии.	Во время импровизации повторяет движения за другими детьми. Малоинициативен. Проявляет слабый интерес к игровой хореографии.

*Оценка результативности* освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других, с прежними результатами того же воспитанника, с поставленными учебными целями и критериями.

Диагностика динамики изменения представленных в таблице показателей позволяет делать обоснованные выводы о влиянии реализуемой программы на развитие и рост ребенка, а также своевременно обращать внимание на те, или иные возникающие у него проблемы.

Так же в результате обучения проходит диагностика личностного развития ребёнка (творческой активности ребенка, художественного вкуса).

#### ***Формы представления результатов.***

По окончании освоения учебного предмета учащиеся могут продемонстрировать знания, умения и навыки в:

- открытые уроки для родителей,
- класс-концерты,
- праздничные концерты,
- городские и краевые конкурсы и фестивали.

#### ***Оценочные материалы.***

- просмотр,
- тестирование на знание теоретического материала,
- показательные занятия, открытые уроки, класс концерты,
- контрольные задания, задания на импровизацию,

- самостоятельное исполнение движений, комбинаций, этюдов,
- мини-конкурсы,
- участие в городских и краевых конкурсах.

### ***Методическое обеспечение программы.***

Эффективность реализации программы зависит от того, насколько правильно выбран тот или иной педагогический метод или их сочетание. Важным методом воздействия на детей является наглядный метод. Исполнительское мастерство педагога-хореографа, его профессиональный показ порой восхищает детей, вызывает стремление ему подражать. Этот метод имеет решающее значение особенно в младших классах. При помощи наглядности воспитывается и укрепляется зрительная память, внимание. Педагоги следят за тем, чтобы работа детей не сводилась к «слепому» копированию, творческая индивидуальность учащихся должна обретать свою самостоятельность с первых шагов обучения. Стремление ученика ввести в исполнительскую технику (пусть даже самую элементарную) свое чувство пластики движения, позы, музыки – естественно и всячески поощряется, т.к. является уже не механическим, а творческим процессом.

Метод объяснения (словесный) воспитывает слуховую память, помогает развить воображение, фантазию, критическое мышление. В хореографии слово вызывает ассоциативный ряд, разговорная речь является связующим звеном между музыкой и движением. Педагоги проводят беседы о танце, его красоте и выразительности, рассказывают о правилах поведения на занятиях, знакомят с традициями ансамбля.

Практический метод – метод направленного прочувствования движения. Моторная память развивается, отрабатывается на основе точной исполнительской техники, путем многократного повторения упражнений на протяжении всего курса обучения. Психофизический аппарат у каждого воспитанника разный, поэтому важно добиться индивидуального мышечного ощущения в постановке корпуса, позах, танцевальных движениях. Активность и сознательность поддерживается путем организации такого урока, который побуждает к самостоятельному анализу движений, комбинаций, что в свою очередь, развивает умственные и физические способности.

Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. В целях повышения эффективности работы используется проблемный метод. В отличие от традиционных методов, когда детям сообщается «готовая» информация, проблемная методика предполагает более активную

умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий детям можно предложить дополнить танцевальную комбинацию лексически или окрасить ее эмоционально, придумать продолжение сюжетной линии, усложнить или изменить рисунок танца. Таким образом, дети активно включаются в творческую работу.

Выбор методов обучения не может быть произвольным, они определяются главной целью и конкретными задачами, которые будут решаться на уроке.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- в парах
- индивидуально-групповая
- ансамблевая.

В целях повышения уровня обучения и интереса к предмету, используются следующие образовательные технологии:

- уровневой дифференциации. Разноуровневое обучение необходимо для того, чтобы предоставить шанс каждому обучающемуся развивать свои потенциальные способности. Развивает мотивацию к обучению, дает возможность обучения на максимально сильном уровне, позволяет адаптировать образовательную программу к особенностям различных групп обучающихся. Центральное место в этой технологии отводится ребенку, его деятельности, качествам его личности. В ансамбль дети приходят по желанию, без строгого профессионального отбора, физиологические данные детей различны, поэтому на занятиях очень удобна блочная подача материала, работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения, наличие комплексов заданий для усвоения базового уровня программы и специальных заданий повышенного уровня.

- проблемного обучения. Позволяет включить детей и подростков в процесс сотворчества. Развивает самостоятельную деятельность обучающихся, в ходе которой формируются новые знания и умения, развиваются способности, познавательная активность, творческое мышление.

- технология событийности. Позволяет формировать детско-взрослые событийные общности, нацелена на развитие потенциала совместного бытия взрослых и детей. Позволяет уйти от инертности детей, развивает их самостоятельность, ответственность, т.к. ситуацию события «творим сами». Событийный урок или воспитательное мероприятие обогащают личный опыт ребенка, его ценностные отношения. Позволяет быстро отследить обратную связь (рефлексию)

• арт-технологии - музыка, музыкальные игры, рисунок, литература, театр, театральные игры, пластические импровизации, танец в гимнастике, партерных упражнениях.

## **Вводная диагностика**

### **Тест «Уровень физических данных»**

Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника

Тест 1. Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

Тест 2. Наклоните голову назад. Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.

Тест 3. Наклоните голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

Тест 4. Поверните голову в сторону. Ваш взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов

Тест 1. Встаньте спиной к стулу и возьмитесь руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставьте вперед одну ногу и присядьте как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

Тест 2. Поднимите согнутые в локтях руки и скрестите предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.

Тест 3. Встаньте спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснитесь пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.

Тест 4. Согните одну руку локтем вверх, а другую — локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой. То же сделайте, поменяв положение рук.

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья

Тест 1. Встаньте перед зеркалом и вытяните руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.

Тест 2. Положите на стол руки, согнутые в локтевом суставе на  $90^{\circ}$ . При вращении внутрь кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу — тыльной поверхностью.

Тест для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья

Тест 1. Вытяните руки вперед и опустите кисти вниз — ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

Тест 2. Встаньте лицом к столу, поставьте на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

Тест 3. Положите ладони на стол пальцами вперед и подвиньте их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава,  
эластичности мышц голени и стопы

Тест 1. Присядьте, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет  $45-55^{\circ}$ .

Тест 2. Встаньте лицом к спинке стула и обопритесь о нее руками. Оставьте выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперед. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять  $50-60^{\circ}$ .

Тест 3. Из положения стоя на коленях сядьте на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 3. Сядьте на стул лицом к спине и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положение таза и ног, поворачивайте голову назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров позади вас.

Тест 4. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-12 см.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов,  
эластичности мышц бедра.

Тазобедренный сустав — самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений — ходьбы, бега, прыжков и многих других.

Тест 1. Лежа на спине, согните одну ногу, возьмите ее обеими руками за колено и притяните как можно ближе к груди. Другая нога при этом остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

Тест 2. Лежа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться ее пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

Тест 3. Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, разведите выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

Тест 4. Сядьте на стул, согните одну ногу и положите ее стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

Тест 5. В положении полулежа на спине с опорой на локти согните одну ногу коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

#### Тесты для проверки подвижности коленных суставов.

Тест 1. Сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкоснуться с задней поверхностью бедра.

Тест 2. Встаньте боком к зеркалу, ноги выпрямите. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.

Тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямите ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, это свидетельствует о переразгибе в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность коленного сустава.

#### 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**



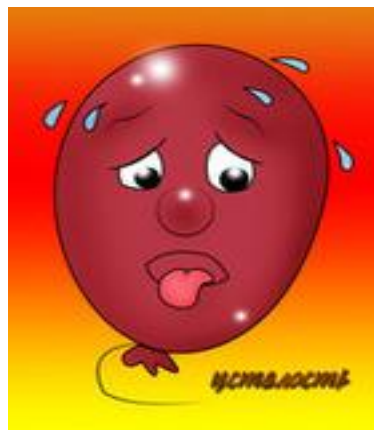
**Злость**



**Грусть**



**Усталость**



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

### **Методика растяжки и коррекции физических данных детей младшего школьного возраста на начальном этапе обучения хореографии.**

Каждый урок ритмики включает в себя достаточно большой по объему раздел: партерная гимнастика (упражнения на полу). Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивают гибкость, эластичность стоп. Однако, здесь следует заметить, что для детей с недостатком хореографических данных (а таких много) эти упражнения достаточно тяжелы, болезненны и не приносят желаемых результатов. Боязнь неудачи, неудовлетворенность результатами своей деятельности приводят к тому, что дети не имеющие природной растяжки, выворотности, гибкости теряют интерес к занятиям, не чувствуют себя успешными на уроке. Не видя немедленных результатов, ребенок в досаде и разочаровании может бросить занятия. Иногда поспешность и переоценка своих возможностей в стремлении к недостижимому идеалу могут привести к болям и даже серьезным травмам. С другой стороны, дети, обладающие хорошими врожденными хореографическими данными, быстро добиваются определенных результатов и не утруждают себя серьезной, кропотливой работой.

Учитывая сложившиеся противоречия, при подготовке комплекса для растяжки, я решила исходить из реальных данных обычных детей, и постараться сделать так, чтобы растягивание было не муштрой, не



наказанием для несовершенного организма, а наоборот, приятным и полезным способом снятия накопившегося нервно-мышечного напряжения, помогло почувствовать уверенность в себе, укрепить мышцы и улучшить осанку.

Желание растягиваться возникает у человека естественно – утомившись от длительного пребывания в одном положении, мы обычно потягиваемся. Растягивание может стать полезным физическим упражнением – простым в овладении, приятным и абсолютно безопасным. Растягивание благотворно действует на позвоночник, помогает избавиться от скованности в мышцах, улучшает кровообращение, снижает утомление. Связки детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов. Интенсивность занятий для каждого должна определяться индивидуально. Самое главное, чтобы ребенок не принуждал себя, а, напротив, выполнял движения с удовольствием.

Предложенный ниже комплекс упражнений включает в себя лишь основные – базовые элементы. Особенность его в том, что почти для каждого упражнения дается два варианта: **облегченный вариант (О)**, для детей, обладающих скромными природными данными, и **усложненный вариант (У)**, для детей с хорошими хореографическими данными. Оба варианта можно использовать одновременно в одной группе детей.

#### Несколько общих правил:

- начинать растягивание на выдохе, затем дыхание нормальное, нельзя задерживать дыхание, это вызывает напряженность, заканчивать каждое упражнение вдохом;
- не заставлять ребенка удерживать положение длительное время, иначе он утомится и потеряет интерес к занятиям;
- первое время находиться в положении растягивания несколько секунд, затем постепенно увеличивать время.

**Упр.1.**Прежде чем проучить правильное положение корпуса на партере, необходимо проверить правильную постановку корпуса в положении «стоя». Вес тела равномерно распределен на носок и пятку, стопы прижать к полу, опираясь на их внешние края. Ногами потянуться вверх, начиная от внутреннего свода стопы, стараясь как можно больше выгнуть его. Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтягивая вверх коленные чашечки. При этом будут растягиваться и связки задней поверхности коленного сустава (следить за тем, чтобы колено не тянулось назад). Напрячь ягодичные мышцы, втягивая копчик внутрь. Если положение принято правильно, таз не будет наклонен ни вперед, ни назад. Это обеспечивает максимальную опору всему позвоночнику. При вытягивании нижней части позвоночника вверх необходимо напрячь мышцы брюшного пресса, тем самым компенсируется нагрузка на поясничный отдел позвоночника. Грудная клетка поднимается и, как бы раскрывается. Плечи свободно опущены, при этом стараемся тянуться еще выше. Шея вытягивается вверх, подбородок не запрокидывается, ощущение, будто тянут вверх за макушку. Тело – упругое, легкое, дыхание – свободное, ровное.

Детям такое упражнение лучше давать в игровой форме, например в игре «Строим дом» или представить, как тянется к солнышку травинка, деревце и т.д.

**Упр.2. Наклон вперед (стоя).** Это упражнение, если оно выполнено правильно, благотворно действует на нижние отделы позвоночника. Дело в том, что для глубокого наклона вперед таз должен свободно вращаться вокруг головок бедренных костей. Однако у многих детей такое вращение затруднено и наклон производится за счет чрезмерного напряжения в спине. Выполняя наклон вперед из положения «стоя» или «сидя», всегда нужно следить за тем, чтобы вес тела распределялся равномерно на обе ноги, и чтобы спина была прямая. Ноги невыворотны. Важно помнить, правильное движение – это растягивание от бедер вперед-вверх. Таз находится на одной линии со стопами, коленные чашечки подтянуты.

**Упр. 3.** Освоив постановку корпуса стоя переходим к положению «сидя» в партере. В этот момент очень важно научить ребенка чувствовать и ощущать правильные положения и движения позвоночника. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой. Центр тяжести должен находиться перед тазом, чтобы можно было растягиваться вверх от бедер. Детям проще объяснить так: «Сидим на двух косточках».

Если ребенок сидит верно и корпус хорошо подтянут наверх, то при разведенных в сторону руках его легко приподнять над полом - так проверяется правильная постановка корпуса сидя (детям очень нравятся такие «проверки», часто просят приподнять их, или пробуют приподнимать друг друга).



Начинаем растягивать позвоночник вверх и вперед пока не возьмемся руками за носки. При наклоне вперед нужно сгибаться только в тазобедренных суставах и одновременно растягивать позвоночник.



**Упр. 3(О)** Есть дети, у которых мышцы задней поверхности бедер весьма неэластичны и им бывает трудно согнуться только за счет тазобедренных суставов. Стараясь наклониться ниже они, либо сгибают колени, либо скрючивают спину и касаются лбом коленей, что очень неверно и вредит осанке. Если ребенку не удастся достать руками пальцы ног, необходимо взять пояс (или широкую ленту), закинуть за ступни и держаться за его концы. Растягиваться вверх и вперед от нижних отделов позвоночника, стараясь не помогать себе руками. Шею вытянуть, но не напрягать плечи.



**Упр. 3(У)** Если ребенок обладает хорошей гибкостью, он сможет на выдохе потянуться туловищем вперед и прижать его к ногам. Не подтягиваться при помощи рук, а плавно вытягивать весь позвоночник от копчика до шеи. Затем опустить голову и коснуться лбом ног. Живот прижат к ногам. Если позволяет растяжка, сцепить руки за ступнями и расслабить плечи. Таким образом, можно одновременно исполнить упражнение для менее гибких детей и для детей, имеющих хорошие природные данные. Каждый ребенок будет выполнять движение с подходящей именно ему амплитудой, добиваясь своих результатов, и педагог сможет оценить успехи ребенка по его успехам именно на этом занятии.

**Упр. 4 Скручивание.** Это упражнение помогает сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза. При правильно выполняемом скручивании плечи движутся назад и вниз, а верхняя часть позвоночника выпрямляется. Поэтому поза скручивания

способствует исправлению осанки. Грудные позвонки подвижнее, чем крупные позвонки поясничного отдела. Поэтому важно вытянуться как можно выше от поясницы, и скручивать позвоночник по всей его длине, а не просто выпячивать грудь и поворачивать грудную клетку. И.п. стоя на коленях. Сесть на пол справа, согнутые ноги остаются слева. Положить левую руку тыльной стороной на правое колено, отвести прямую правую руку за спину коснувшись пальцами пола. На выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра. Максимально повернувшись направо, согнуть правую руку за спиной и взяться ею за левое предплечье. Зафиксировать положение, затем сесть прямо, расслабиться и выполнить в другую сторону. Данное упражнение позволяет значительно «раскрепостить» спину, что помогает юному исполнителю во время танца сделать движения корпуса более свободными, интересными.

**Упр. 5** Растягивание в наклоне назад – энергичное, укрепляющее мышцы упражнение. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову (как это обычно делают дети, стараясь прогнуться сильнее), а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, «раскрывая» грудь. Это упражнение помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Прежде чем осваивать перегибы корпуса назад необходимо укрепить мышцы спины и уметь хорошо растягиваться в области бедер и таза, это поможет избегать ошибки чрезмерного прогиба в талии.

**Упр. 5(О)** И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. На выдохе оторвать от пола плечи и ноги не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому голова и ноги должны находиться на одном уровне. Головы выдвинуть вперед, вытянуть шею, это особенно полезно, если верхний отдел позвоночника негибкий.

**Упр. 5(У)** Для детей обладающих более «мягкой» спиной, по мере укрепления мышц спины, рекомендуется усложненный вариант. И.п. лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. Напрячь мышцы ягодиц. На выдохе приподняться на выпрямленных руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп, они поддерживают вес тела.

**Упр. 6(У)** Подготовка к мостам. Встать на колени, ноги вместе, вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Вытянуть руки над головой, чтобы выпрямить позвоночник и «раскрыть» грудную клетку. Положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, стараясь максимально вытянуть позвоночник в области талии. Напрячь ягодицы, выдвинуть таз вперед, чтобы бедра были перпендикулярны полу, плавно прогнуться назад и коснуться руками пяток. Голову наклонить назад, дыхание свободное.

**Упр. 6(О)** Для менее гибких детей возможен такой вариант: встать на колени спиной к стулу, сесть на пятки, отвести вытянутые руки назад и крепко взяться за край стула. Упираясь руками оторвать бедра от пяток, подать таз вперед, напрячь ягодицы и отвести плечи назад. Бедра нужно выдвигать

вперед как можно дальше, тянуться от бедер вверх и стараться максимально прогнуться. Шею вытянуть, смотреть вперед.

**Упр. 7(О)** Увеличивает эластичность подколенных связок. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу. Выпрямить ноги, потянувшись пятками. Стопы сильно сокращены, пальцы ног тянуть на себя, пятки слегка приподнимаются от пола, подколенные связки прижаты к полу.

**Упр. 7(У)** Усложненный вариант: из согнутого положения ноги выпрямляются вверх под углом 90 градусов. Таз и поясница обязательно прижаты к полу.

**Упр. 8(У)** Для растягивания внутренней поверхности бедер. И.п. лежа на правом боку. Вытянуть правую руку вверх ладонью в пол. Потянуться правой стороной тела от пяток до кончиков пальцев рук. Согнуть левую ногу в колене, взяться за стопу левой рукой (правой рукой при этом поддерживаем голову) и поднять ногу вверх, задержаться в этом положении несколько секунд.

**Упр. 8(О)** Если на данном этапе ребенок обладает недостаточной растяжкой, рекомендуется в положении согнутой ноги закинуть пояс петлей на стопу, держась за него. Затем выпрямить ногу и поднять ее вверх, продолжая держаться за пояс. Использование пояса как бы удлиняет руку и позволяет позвоночнику оставаться ровным и вытянутым.

**Упр. 9** Лягушка. Значительно улучшает подвижность тазобедренных суставов, развивает выворотность. В зависимости от природного строения тазобедренного сустава, одним детям удастся сразу же, без особого труда, принять необходимое положение и они просто отдыхают, другим же такая поза не удастся и после нескольких месяцев занятий.

**Упр. 9(У)** И.п. сидя в положении «лягушки», стопы соединены и прижаты к туловищу, бедра опущены на пол. Держась за согнутые ноги, выполнить растягивание в наклоне вперед, вытягивая переднюю сторону туловища. Бедра продолжать опускать к полу. Положить голову на пол. Весь позвоночник должен быть вытянут, а грудная клетка раскрыта.

**Упр. 9(О)** Предложить детям максимально раскрыть ноги в стороны, при этом максимально расслабить мышцы таза и бедер, обеспечивая большую подвижность тазобедренных суставов (как правило, дети, наоборот, сильно перенапрягают мышцы бедра, чем вызывают болевые ощущения), колени опускаются вниз как бы под воздействием собственной тяжести. Для большего расслабления можно предложить выполнить упражнение в положении лежа на спине, тогда расслабить мышцы будет еще легче.

**Упр. 10(У)** Для улучшения балетного шага можно добавить выведение ноги вперед - в сторону из положения «лягушки» сидя. Правой рукой взяться за пятку правой ноги через положение «вперед» вывести прямую ногу в сторону, стараясь максимально поднять ее вверх. Следить за ровным положением бедер, сидеть на «двух косточках», поясницу сильно растянуть наверх, плечи ровные, свободные.

**Упр.10(О)** На правую ногу петлей накидывается пояс, нога выводится вперед-в сторону и удерживается на возможной высоте за счет петли в руке,

что делает возможным удержать ровными тазобедренные суставы и позвоночник.



Все изменения в организме происходят постепенно, иногда достаточно медленно. Бывает, что дети, не получив сиюминутного результата теряют интерес к занятиям. Исходя из вышесказанного, я решила в партерный экзерсис включить элементы танца, соединить гимнастику с хореографией. Параллельно с задачей развития и коррекции физических данных ребенка удастся решить и другие задачи: увлечь, заинтересовать, развить музыкальность, танцевальность, координацию, актерскую выразительность, умение работать в паре, в ансамбле. Ребенок, у которого не вполне получается «чисто» исполнить гимнастическое движение, может получить высокую оценку своей манеры исполнения, актерского мастерства, созданного им интересного образа. Это приводит к повышению у ребенка собственной самооценки, ориентирует его на успех, что и определяет его адаптацию в коллективе, способствует дальнейшему развитию. Такие маленькие «танцы на полу» доставляют детям радость и удовлетворение, что очень важно само по себе. Можно вставлять в упражнения хлопки, удары, возгласы, например, «Ух, ты! Ух, я!» - в русском этюде, или «Пиф-паф» в этюде про пиратов. Это помогает развитию ритмичности, позволяет отвлечься от болевых ощущений. В первом классе делаем, в основном, игровые сюжеты: «Я на солнышке лежу», «Забавные мартышки», «Я змея-змея-змея, я ползу-ползу-ползу...», которые помогают снять мышечные зажимы, научиться открыто выражать свои эмоции. Когда дети становятся постарше, в партерный экзерсис вводятся элементы народной хореографии: «Ах, вы, сени», «Ковбои», добавляется более сложная пластика: «Чудеса на дне морском».



«Веселые ковбои»



«Ах, вы, сени»

Дети не так терпеливы, как взрослые, и не обладают такой возможностью сосредоточиваться, они более подвижны и им хочется поскорее перейти от одного движения к другому. Позволяйте им это. Если в одной части занятия было больше статичных положений, то в партерном экзерсисе пусть будут танцевальные сюжеты, и, наоборот, если в партере шло проучивание движений в «чистом» виде, то в основную часть занятия необходимо включить больше активных движений, игр и т.д. Помните, что мышцы и связки у детей слабее, чем у взрослых. Пусть дети растягиваются свободно и естественно, чтобы тело сохранило природную гибкость. После растягиваний детям необходимо на несколько минут расслабиться, так они учатся ценить тишину и спокойную атмосферу.

### **Упражнения на формирование осанки.**

Так как при наборе в ансамбль не существует специализированного отбора детей, у некоторых существуют незначительные нарушения осанки. При сутулости «кифозе» - можно уменьшить грудной прогиб позвоночника путем упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укреплении мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укреплении мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укреплении мышц, увеличивающих наклон таза вперед.

При седлообразной спине «лордозе» необходимо делать упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц - сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

При асимметрии лопаток требуется укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам.

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Упражнения для исправления небольшой сутулости (кифоза)</b>		
1.	И.п. – лежа на полу на животе. 2/4 – поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. 2/4 – опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы.	Следует сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника. Повторить 4-8 раз.
2.	И.п. – лежа на животе, ноги в 1 поз., руки на затылке. 1т. 4/4 – медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1т. 4/4 – вернуться в и.п., расслабив мышцы на 5-10 секунд.	Выполнив прогиб назад, удерживать бедра и живот на полу. Упражнение можно исполнять с помощником, который удерживает стопы в первой позиции.
3.	И.п. – лежа на животе, выпрямить ноги и вытянуть руки вперед. 1т. 4/4 – приподнять грудь и ноги, сильно прогнуться в грудном	Напрячь мышцы. Повторить 4-8 раз.



	отделе позвоночника и пояснице. 1т. 4/4 – вернуться в и.п., расслабив мышцы на 5-10 секунд.	
4.	И.п. – встать в упор на коленях. 1т. 4/4 – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед. 1т. 4/4 – вернуться в и.п.	Повторить 12-16 раз.
5.	И.п. – встать в упор на коленях. 1/4 – мах правой ногой назад, левая рука вверх. 1/4 – и.п. 1/4 – мах левой ногой назад, правая рука вверх. 1/4 – и.п.	Стараться поднять руку как можно выше.
<b>Упражнения для исправления седлообразной спины (лордоз)</b>		
1.	И.п. – лежа на спине, вытянуть ноги вперед, корпус прямо, руки вдоль корпуса. 2/4 – быстро наклонить корпус вперед вниз, взяться руками за стопы. 2/4 – зафиксировать положение. 2/4 – медленно поднять корпус, прийти в и.п., расслабить мышцы.	Позвоночник выпрямить, стараться прижаться грудью к ногам. Повторить 4-12 раз.
2.	И.п. – сидя на полу, ноги вытянуть, раскрыть в стороны. 2/4 – наклонить корпус вперед вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. 2/4 – зафиксировать положение. 4/4 – медленно вернуться в и.п., расслабить мышцы.	Повторить 4-12 раз.
3.	И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. 2/4 – согнуть колени, прижать их к груди. 2/4 – зафиксировать положение. 2/4 – вернуться в и.п. 2/4 – пауза.	Корпус держать прямо. Повторить 4-8 раз.
4.	И.п. – лежа на спине, вытянуть ноги, руки вдоль тела. 2/4 – согнуть ноги в коленях,	

	<p>подтянуть их к груди.  2/4 – прижать голову к коленям, зафиксировать положение.  2/4 – вернуться в и.п.  2/4 – расслабить мышцы.</p>	
5.	<p>Лежа на спине или сидя, руки вдоль тела ладонями вниз.  2/4 – поднять одновременно корпус и ноги, образуя угол.  2/4 – зафиксировать положение.  2/4 – перейти в и.п.  2/4 – расслабить мышцы.</p>	<p>Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.  Повторить 4-8 раз.</p>

Для исправления асимметрии лопаток применяются упражнения, устраняющие боковое смещение оси позвоночника, а так же упражнения, способствующие укреплению мышц живота (особенно косых).

#### **Партерная гимнастика – как подготовка к классическому экзерсису.**

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Методические указания</b>
<b><u>Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.</u></b>		
1.	<p>И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль тела, ладони вниз, все мышцы расслаблены.  1т.4/4 – вытянуть ноги и стопы, напрячь все мышцы тела.  2т. – расслабиться.</p>	<p>Повторить 4-8 раз.</p>
2.	<p>И.п. – лежа на животе, руки вперед параллельно.  1т.4/4 – напрячь тело, растянуть позвоночник, руки и ноги вытянуть.  2т.4/4 – расслабиться.</p>	<p>Упражнение способствует растягиванию позвоночника.</p>
3.	<p>И.п. – лежа на спине.  1т.4/4 – медленно вытянуть пальцы стоп, напрячь мышцы ног.  2т.4/4 – оторвать стопы от пола, сократив подъем, чуть отделив пятки от пола.</p>	<p>Упражнение способствует растягиванию ахилового сухожилия, подколенных мышц и связок, создает ощущение натянутости ног.  Повторить 4-12 раз.</p>
<b><u>Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.</u></b>		
1.	<p>И.п. стоя на коленях.  Согнуть спину назад и и вытянутыми руками достать до пальцев ног.</p>	<p>Бедра максимально выдвинуты вперед.</p>
2.	<p>И.п. – сидя на полу.  Натянуть колени и стопы. С</p>	<p>Следить за тем, чтобы спина была прямая, не сгибалась.</p>

	абсолютно прямой спиной наклоняться к вперед к ногам.	
3.	«Качалка» И.п. – лежа на животе. Согнуть ноги, дотянуться до пальцев ног и взяться руками. Начать раскачиваться.	
4.	Лежа на животе. Грудная клетка прижата к полу, стопы в 1 поз. Поднять плечи вверх и назад, руки за головой или упираются в пол.	Следить за тем, чтобы живот был прижат к полу.
5.	И.п. – лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.	Повторить 2-4 раза.
6.	«Кошечка» И.п. – упор на коленях. 2/4 – спину прогнуть, голову поднять до упора вверх. 2/4 – спину выгнуть, голову опустить вниз.	Повторить 4-8 раз.
<b><u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</u></b>		
1.	И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять натянутые ноги над полом. Удерживать ноги в заданном положении.	Следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Стопы и колени максимально натянуты.
2.	«Ножницы» И.п. – лежа на спине. Приподнять 2 натянутые ноги невысоко над полом. Выполнять перекрестные движения ногами.	Следить за натянутостью и выворотностью ног.
3.	И.п. – лежа на спине. 2/4 – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. 2/4 – прижать голову к коленям, зафиксировать положение. 2/4 – вернуться в и.п. 2/4 – расслабиться.	Упражнение исправляет недостатки осанки.
4.	И.п. - лежа на спине, ноги в выворотном положении. Медленно поднимать ноги наверх, то вытягивая, то сокращая стопы.	
5.	И.п. – лежа на спине.	Усложнить, подняв и раскрыв

	<p>2/4 – поднять одновременно корпус и ноги, образуя угол.</p> <p>2/4 – зафиксировать положение.</p> <p>2/4 – перейти в и.п.</p> <p>2/4 – расслабить мышцы.</p>	<p>руки в стороны.</p> <p>Спину удерживать в прямом положении.</p>
6.	<p>И.п. – лежа на спине, вытянуть ноги вперед, корпус прямо, руки вдоль корпуса.</p> <p>2/4 – быстро наклонить корпус вперед вниз, взяться руками за стопы.</p> <p>2/4 – зафиксировать положение.</p> <p>2/4 – медленно поднять корпус, прийти в и.п., расслабить мышцы.</p>	<p>Повторить 8-12 раз.</p>
<p><b><u>Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.</u></b></p>		
1.	<p>Сидя на полу, с опорой на руки сзади.</p> <p>1/4 – сократить стопы на себя.</p> <p>1/4 – вытянуть стопы, стараясь коснуться пола большими пальцами.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Исполнять с максимально большой амплитудой.</p> <p>Повторить 16 раз.</p> <p>Усложнить поочередными сокращениями стоп.</p>
2.	<p>И.п. – сидя на полу с опорой на руки сзади, стопы на полу, колени вместе и согнуты.</p> <p>Выпрямить колени, удерживая стопы на полу.</p>	<p>Повторить 8 раз.</p>
3.	<p>И.п. – сидя на полу с опорой на руки сзади.</p> <p>1/4 – приподнять выпрямленную правую ногу.</p> <p>1/4 – вращение стопы.</p> <p>1/4 – вернуть ногу в и.п.</p> <p>1/4 – пауза.</p> <p>Повтор с другой ноги.</p>	<p>Осанка прямая.</p> <p>Исполнить вращение вовнутрь и наружу.</p> <p>Каждое движение повторить по 4 раза.</p>
4.	<p>И.п. - сидя на полу с опорой на руки.</p> <p>1т.4/4 – круговое движение голеностопным суставом наружу.</p> <p>1т.4/4 – пауза.</p> <p>1т.4/4 – круговое движение голеностопным суставом вовнутрь.</p> <p>1т.4/4 – пауза.</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить в каждом направлении 4 раза.</p>
<p><b><u>Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.</u></b></p>		

1.	И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты по 1поз. Руки раскрыты в сторону. 2/4 – одну ногу, сгибая в колене, поднять как можно выше к плечу (другая натянута и выворотна), нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. 2/4 – зафиксировать положение. 2/4 – медленно выпрямить ногу в сторону. 2/4 – вернуть ногу в и.п.	Позвоночник прижат к полу. При подъеме ноги стараться удержать колено на полу в выворотном положении. Стопы двух ног предельно натянuty. Стараться поднимать ногу как можно выше.
2.	И.п. – лежа на спине, ноги выворотны и натянuty. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1/4 – бросок ногой вверх на 90. 1/4 – вернуть ногу в и.п.	Выполнить поочередно правой и левой ногой по 8-16 раз.
3.	И.п. – лежа на спине. 1/4 – согнуть ногу, взявшись руками за голень. 1/4 – выпрямить ногу с помощью рук. 1/4 – вернуть ногу в согнутое положение. 1/4 – вернуться в и.п.	Подтянуть ногу к груди. При выпрямлении втянуть колено работающей ноги, стопы натянuty. Выполнить поочередно правой и левой ногой по 8-16 раз.
4.	«Циркуль» И.п. – лежа на спине. 2/4 – раскрыть вытянутые ноги в сторону «циркулем». 2/4 – вернуть ноги в и.п.	Раскрывать ноги следует начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать натянutyми колени ног.
<b>Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.</b>		
1.	И.п. - Сидя на полу с опорой на руки. Стопы сокращены. 2/4 – втянуть колени так, чтобы пятки оторвались от пола. 2/4 – вернуться в и.п.	Следить за осанкой.
2.	И.п. - Сидя на полу с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	Повторить 10-12 раз.
3.	И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 2/4 – сесть вправо. 2/4 – вернуться в и.п. 2/4 – сесть влево.	Повторить 10-12 раз.

	2/4 – вернуться в и.п.	
4.	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). 2/4 – сделать круг голеньями вправо. 2/4 – сделать круг голеньями влево.	Повторить 10-12 раз.
5.	И.п. – стоя на коленях, носки врозь руки на поясе. 2/4 – сесть на пол между стопами. 2/4 – вернуться в и.п.	Повторить 10-12 раз.
<b><u>Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.</u></b>		
1.	И.п. – лежа на спине, мышцы расслаблены. 2/4 – медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. 2/4 – напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени, и стопы внутренней стороной наружу, так, чтобы пятки коснулись друг друга, а мизинцы – пола.	Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.
2.	И.п. – лежа на спине или сидя. Ноги вытянуты и выворотны. 2/4 – сократить подъем так, чтобы стопы образовали прямую линию (первую позицию).	Поясница прижата к полу. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, затем расслабить мышцы.
3.	И.п. – лежа на животе. Колени согнуты, бедра разведены в сторону, стопы касаются друг друга. 2/4 – спину прогнуть назад, удерживая бедра и стопы на полу. 2/4 – вернуться в и.п.	
4.	И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра разведены в сторону, стопы касаются друг друга. 2/4 – опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу. 2/4 – пауза 2/4 – вернуться в и.п.	Следить за осанкой. Амплитуда максимальная. Фиксация положения.
5.	И.п. – лежа на спине, руки разведены в стороны. 2/4 – поднять вытянутую ногу. 2/4 – отвести ногу в сторону, удерживая таз на полу.	Поясница прижата к полу. Нога, поднятая вверх, выворотна и вытянута. Плечи и бедра удерживаются на полу, не разворачиваясь за

	2/4 – поднять ногу. 2/4 – вернуться в и.п.	ногой.
6.	И.п. – лежа на спине. 2/4 – согнуть ногу в колене, бедро прижать ногами к груди. 2/4 – пауза. 2/4 – выпрямить ногу. 2/4 – пауза.	Другое бедро удерживается на полу, таз не смещается.
7.	И.п. – сидя на полу. 2/4 – развести ноги в стороны до предела, одну ногу согнуть в колене перед собой. 4/4 – сохранить положение. 2/4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.	Спина прямая. Ноги выворотны, стопы натянуты. Разворачивать мышцы напряжением ног в тазобедренном суставе. Усложнить упражнение наклоном к согнутому колену.
8.	И.п. – лежа на спине, ноги максимально вытянуты, выворотны. 4/4 - поднять прямую ногу вперед на 90. 4/4 – опустить ногу в и.п.	Поясница прижата к полу. Ноги выворотны и вытянуты. Усложнить упражнение: поднятую ногу захватить руками и потянуть на себя.
9.	И.п. – лежа на спине. 4/4 - поднять прямую ногу в сторону на 90. 4/4 – опустить ногу в и.п.	Не смещать таз за рабочей ногой. Усложнить: поднять ногу в сторону, затем вперед, в сторону и вернуть в и.п.
10.	И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. 4/4 – поднять прямую ногу максимально назад. 4/4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.	При подъеме ног колени не сгибаются.
11.	И.п. – лежа на спине, ноги максимально вытянуты, выворотны. 1/4 – бросок ногой вперед на 90. 1/4 – сдержанно опустить ногу в и.п. Упражнение можно выполнять лежа на животе – назад.	Выполнить 8-12 раз. Повторить с другой ноги. Бросок выполнять выворотной ногой, пяткой вперед. Следить за ногой, лежащей на полу. Корпус не смещать, поясница и таз не отрываются от опоры.
12.	И.п. – лежа на боку. 4/4 – поднять ногу в сторону на 90 и выше. 4/4 – опустить ногу.	Спина, плечи и бедра прижаты к полу одной стороной. Ноги натянуты и выворотны.
13.	Выполнять шпагат на правую, левую ногу и поперечный.	Стопы натянуты. Ноги выворотны.

<b><u>Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.</u></b>		
1.	И.п. – сидя на полу. Сидя, делать повороты туловища вправо и влево с возвращением в и.п. руки на полу или на поясе.	Позвоночник вытянут, плечи опущены. При усложнении положения руки развести в стороны. Это упражнение полезно для развития косых мышц живота.
2.	И.п. – лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. 2/4 – отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. 2/4 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.	Проследить за положением позвоночника. Повторить 8-16 раз.
3.	И.п. – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за стопы. 1т. 4/4 – попытаться выпрямить ноги не отрывая корпуса от ног. 1т. 4/4 – вернуться в и.п.	Позвоночник вытягивается вдаль. Повторить 6-12 раз.
4.	И.п. – сидя на полу, ноги раскрыты в стороны, руки подняты и раскрыты во 2 позицию. 2/4 – наклонить корпус вниз, стараясь грудью достать пол, руки вытянуть вперед. 2/4 – зафиксировать положение.	Позвоночник вытянуть вдаль. Это упражнение способствует выработке амплитуды танцевального шага.
5.	И.п. – сидя на полу, ноги раскрыты в стороны, руки за голову. 2/4 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола, за коленом правой ноги. 2/4 – вернуться в и.п.	По ощущению движение выполняется «через повышение». Повторить 8-16 раз.
6.	И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. 2/4 – постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево. 2/4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение в другую сторону.	Повторить 8-16 раз.

**Арт-технологии, применяемые на занятиях хореографии:**

1.МУЗЫКА. Музыка снижает эмоциональное напряжение у детей и устраняет страхи. Благодаря своим специфическим особенностям (темпу,



ритму, интонации) музыка влияет на физиологические процессы организма (пульс, дыхание, мышечный тонус), проникает в глубинные слои личности (подсознание). Музыка способна устанавливать общее настроение: быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают.

Детям предлагается прослушать специально подобранные музыкальные произведения, обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, возникающие у них в ходе прослушивания, а затем в соответствии с ними создать образы-впечатления (рисунки, танцевальные движения, пластические фантазии). Такой прием помогает ребенку раскрепоститься, «услышать» себя, свою внутреннюю гармонию; «самовыразиться»; снять стрессы.

Музыка может использоваться для создания хорошего настроения. С этой целью во время подготовительного этапа занятия может тихо звучать музыкальное произведение, близкое к теме занятия.

Ритм – одно из важных условий правильного исполнения движений. Способность воспринять ритм и вовремя в него включиться необходимо развивать с первых занятий. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм (они его прекрасно чувствуют), но не всегда могут передать его движениями. Применение различных стихов, народных напевов, песен помогают справиться с этой проблемой. Простой аккомпанемент хлопков и притопов, щелчков, возгласов задает ритмические, динамические характеристики танцу, а иногда может стать и основой его образного содержания.

Звуки и чувства взаимосвязаны. Работа с музыкальным материалом дает возможность активизировать развитие музыкального слуха и чувства ритма, заставляет вслушиваться в тончайшие нюансы музыки, и, в конечном итоге воспитывает художественный вкус, музыкальность. А в музыкальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Здесь особенно важно тесное сотрудничество хореографа и концертмейстера.

**2.РИСУНОК. ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО.** Игры-упражнения с изобразительными материалами снижают эмоциональную напряженность детей, помогают им осознавать свои чувства, переживания, учат управлять ими.

На этих занятиях я использую следующие арт-технологические приемы:

Наскальная живопись. На специально отведенной стене, например в рекреации, крепится большой лист бумаги, где дети рисуют все, что хотят и чем хотят (цветными мелками, фломастерами и т.д.).

Изображение своего настроения. Педагог предлагает ребенку выбрать по желанию цвет краски и на белом листе бумаги нарисовать цветовые линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент. Очень интересно поделить листок на две части, на одной нарисовать свое настроение до начала занятия, на другой – после того, как урок закончился.

Победа над страхом. Ребенку предлагают нарисовать то, чего он больше всего боится, а затем его рисунок обсуждается. После этого ребенку дают ножницы и предлагают разрезать (или порвать) свой «страх».

Вариант : нарисовать то, что не понравилось на занятии, помешало, не получилось.

Кляксы. Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какого им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить его вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и рассказать, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Рисование в воздухе. Педагог рисует в воздухе какую-либо фигуру, изображающую простой предмет. Затем просит ребенка повторить изображение сначала в воздухе, а потом на бумаге.

Озорные рисунки. Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго – отгадать «нарисованное». Затем происходит смена ролей. Это упражнение хорошо помогает убрать «зажимы» с лицевых мышц, что бывает очень сложно сделать с помощью простых напоминаний : «улыбайся», «не хмурься», «не кусай губы».

Графическая музыка. Ребенку предлагают под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и др.).

Работа с бумагой (коллаж). Необходимо вырезать из журналов картины, иллюстрирующие те или иные позитивно окрашенные события, участниками которых были дети (каникулы, праздник); при этом желательно вспомнить и описать детали этих событий. Интересно бывает работать с фотографиями которые отображают наши коллективные дела – участие в творческих сменах, фестивали, выезды на гастроли.

**3.ТЕАТР. ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИГРЫ.** Занятие театрально-игровой деятельностью предоставляет ребенку широкие возможности в создании собственного чувственно-эмоционального опыта общения с миром. Средствами театра можно не только моделировать любые жизненные ситуации, но, что особенно важно, в уже смоделированные вносить, по собственному желанию, любые коррективы, т.е. «свободно играть» с моделью. Даже простейший сценический этюд предоставляет ничем не ограниченные возможности для овладения различными вариантами жизненного поведения (овладение которыми в реальной жизни может вызвать у данного ребенка значительные затруднения). Отрезок жизни, прожитый учеником в условиях этюда, с полной верой в происходящее – остается в его подсознании как факт биографии и тем самым обогащает его жизненный опыт.

Необходимо избавить учеников от страха ошибки. Свобода и творчество каждого ученика провоцируется уже самим содержанием

театрально-игровой деятельности. Главное методическое правило – не мешать свободному проявлению детского творческого начала, не торопить результат. При этом не стоит разьяснять значение внимания и дисциплины, надо так строить игру, чтобы она сама, на уровне подсознания максимально организовывала поведение учеников.

Многим детям свойственна некоторая заторможенность, внутренняя скованность - они не сразу включаются в действие, им надо размяться, оглядеться, мобилизовать себя. Другие, наоборот, излишне торопливы, им мешают произвольные движения, которые чаще идут от желания привлечь к себе внимание. Снять те и другие помехи можно с помощью упражнений на внимание и телесную свободу.

Осваивая актерское мастерство и выразительность необходимо двигаться по ступенькам, невозможно достигнуть высшего уровня, если не пройден предыдущий.

Арт-технологические приемы занятий:

«Я и мое тело» - работа с телесными ресурсами (движение, голос, импровизация);

«Я и мы» - взаимодействие в группе (хореография, импровизация);

«Я, мы и она» - сцена и театр, разделение на актеров и публику (актерское мастерство и режиссура).

Ознакомление с требованиями сценического (и жизненного) общения целесообразно начинать с таких упражнений и этюдов, в которых можно обойтись без слов. Пантомима близка к бытовой пластике, менее условна, чем танец. Для детей младшего возраста она помогает перейти от бытовых жестов к танцевальным движениям. У старших пантомима приходит на помощь когда необходимо наполнить движения мимической выразительностью, сценически оправдать конкретный жест.

4. ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ. Наиболее любимый детьми момент самовыражения. Каждый ребенок стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя посредством движения. Самому маленькому ученику уже хочется почувствовать себя блестящим исполнителем, выразить свои эмоции, воспользоваться полученными навыками, пофантазировать. Прежде, чем дать ребенку задание, необходимо ввести его в предполагаемую обстановку, подготовить к интересному рассказу. Импровизации предполагают достаточно широкий спектр пластических решений при условии их соответствия образу и его музыкальным характеристикам. Наступает момент, когда детская фантазия, подкрепленная опытом обучения, начинает заявлять о себе. И тогда, бывает, приходится удивляться оригинальности детских решений, которые оказываются не менее, а порой и более интересными и органичными, чем мои «заготовки». В такие моменты приходится «идти за детьми» и даже учиться у них творчеству. Импровизации предполагают достаточно широкий спектр пластических решений при условии их соответствия образу и его музыкальным характеристикам. Удачными получаются импровизации «Паучок», «Осенние листья», «На болоте». У старших детей момент импровизации

прослеживается в сольных этюдах «Веселый ковбой», «Футболист» и в сюжетных сценических танцах «Ухажеры», «Жили у бабуся» и т.д.

Особенность моей работы заключается в том, что работа над импровизацией начинается не после, а до того, как дети полностью овладеют двигательным навыком, точнее сразу же после их первого знакомства с движением и на протяжении всех этапов его освоения: от упражнения до сценического сюжетного танца.

**5.ТАНЕЦ В ГИМНАСТИКЕ, ПАРТЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.** Танец всегда рассматривался как взаимодействие тела, души и духа. Движения, жесты, пластика, позы человека находятся в неразрывном взаимодействии с его внутренним миром. Кажется странным говорить о танце, как об одной из арт-технологий, применяемых на уроках хореографии. Но дело в том, что большая часть каждого урока ритмики (у младших) или классического танца (в старших классах) отводится под партерную гимнастику. Партерный экзерсис нам очень необходим, т.к. позволяет с наименьшими затратами энергии во-первых, повысить гибкость суставов, во-вторых, улучшить эластичность мышц и связок, в-третьих, нарастить силу мышц. Однако, здесь следует заметить, что для детей с недостатком хореографических данных (а таких много) эти упражнения достаточно тяжелы, болезненны, и не приносят желаемых результатов. Боязнь неудачи, неудовлетворенность результатами своей деятельности приводят к тому, что дети не имеющие природной растяжки, выворотности, гибкости теряют интерес к занятиям, не чувствуют себя успешными на уроке. С другой стороны, дети, обладающие хорошими врожденными хореографическими данными, быстро добиваются определенных результатов и не утруждают себя серьезной, кропотливой работой. Исходя из вышесказанного, я решила в партерный экзерсис включить элементы танца, соединить гимнастику с хореографией. Параллельно с задачей развития и коррекции физических данных ребенка удается решить и другие задачи: увлечь, заинтересовать, развить музыкальность, танцевальность, координацию, актерскую выразительность, умение работать в ансамбле. Ребенок, у которого не вполне получается «чисто» исполнить гимнастическое движение, может получить высокую оценку своей манеры исполнения, актерского мастерства, созданного им интересного образа. Это приводит к повышению у ребенка собственной самооценки, ориентирует его на успех, что и определяет его адаптацию в коллективе, способствует дальнейшему развитию. Такие «маленькие танцы на полу» доставляют детям радость и удовлетворение, что очень важно само по себе. Такой способ, в отличие от тяжелых физических нагрузок помогает мягко и ненавязчиво развить недостающие физические данные укрепить мышцы, выработать правильную осанку. В первом классе делаем в основном игровые сюжеты: «Озорные обезьянки», «Я на солнышке лежу», которые помогают снять мышечные зажимы, научиться открыто выражать свои эмоции. Когда дети становятся постарше, в партерный экзерсис вводятся элементы народной хореографии («Ах, вы сени», «Матрешки», «Ковбой»).

## Сценарий учебного занятия «А кто такие Фиксики?»

**Возраст детей:** 7- 9 лет

**Цель занятия:** создание условий для раскрытия творческих способностей детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и опыта.

**Задачи:**

- Обучающие:
- приобретение танцевальных навыков в игровой форме,
  - овладение навыками пластической импровизации,
  - закрепление понятий «твердые руки», «мягкие руки»,
  - развитие актерского мастерства,
  - развитие музыкальности.
- возможность применения на практике уже имеющихся навыков.
- Развивающие:
- активизировать мышление, чувства, эмоции детей,
  - развитие фантазии, воображения, стремления к творчеству,
  - формирование навыков целенаправленной деятельности,
  - снятие внутренних зажимов.
- Воспитательные:
- заложить основы умения работать в коллективе;
  - уважать, поддерживать партнеров по танцу,
  - повысить самооценку учащихся.

Сценарий занятия по ритмике разработан в игровой форме для детей младшего школьного возраста. Мир мультипликации, наполненный чудесами, загадками и волшебными превращениями, всегда привлекает детей. Ребенок с радостью погружается в воображаемый мир, активно действует в нем, творчески преображая себя и окружающее пространство.

Занятие проходит в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, пластических фантазий, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения и задания, направленные на высокую двигательную активность, чередование состояний активности и пассивности повышают гибкость и подвижность нервных процессов, развивают моторику и координацию движений, снимают физическое и психическое напряжение, увеличивают работоспособность детей.

	<b>Этапы работы.</b>	<b>Содержание этапа. Действия педагога.</b>	<b>Действия детей.</b>
1.	Организационный.	Встречаю детей загадочной фразой: - Урок сегодня необычный и во многом непривычный! - А любите ли вы мультфильмы? - И конечно, у каждого есть свои любимые мультики и их герои. Назовите их.	Дети удивляются, настораживаются.  - Да!!! Дети называют свои любимые мультфильмы, и, конечно, среди них

		<p>- А кто такие Фиксики?</p>	<p>встречаются Фиксики. - Это такие особенные маленькие человечки, которые живут в приборах и ремонтируют их. Еще они могут превращаться в болтики и винтики.</p>
2.	<p>Актуализация знаний для изучения нового материала. Постановка цели.</p>	<p>Вот и мы сейчас попробуем создать образ такого необычного игрушечного человечка. А для того, чтобы это лучше получилось, вспомним игру «Деревянные и тряпочные куклы». Движения деревянных и тряпочных кукол чередуются несколько раз, чтобы дети смогли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц.</p> <p>- Характер какой куклы больше подойдет для нашего образа?</p> <p>- С характером движений мы определились, а сейчас подумайте, какие движения, из уже знакомых вам, подойдут для разминки?</p> <p>Провожу разминку «Зарядка для Фиксиков».</p> <p>- У Фиксиков очень сложная работа. Ведь для того, чтобы проникнуть в механизм,</p>	<p>Игра «Деревянные и тряпочные куклы». Вслушиваясь в музыкальное сопровождение дети, по характеру музыки, определяют, какую куклолку лучше изобразить. Показывая деревянных кукол, дети напрягают мышцы рук, корпуса, ног. Движения становятся резкими, сильными. Подражая тряпичным куклам, дети снимают напряжение в плечах и руках, движения становятся плавными, мягкими. - Деревянной куклы, ведь нам нужны точные, резкие движения. - Наклоны корпуса, повороты корпуса, хлопки, вращения руками, вращения головой...</p> <p>Делают разминку, стараясь соблюдать точность в</p>

		нужно иметь ловкость и гибкость. Педагог проводит комплекс упражнений для гибкости и растяжки.	движениях, напряженность в мышцах. Дети растягиваются, работают над увеличением гибкости.
3.	Изучение нового материала.	<p>Предлагаю детям прослушать песенку из мультфильма «Фиксики».</p> <p>- Какими по характеру представляются вам эти человечки? Отражает ли песенка характер Фиксиков?</p> <p>- Ну вот, теперь вы готовы превратиться в этих забавных мультяшных героев. Сегодня мы танцуем как Фиксики.</p> <p>Начинается разучивание новых комбинаций с использованием уже знакомых элементов: переступания на полупальцах, релеве, гармошка, плие, прыжок в повороте, разножка, выпады, перекаты и т.д.</p> <p>- А теперь попробуйте повторить новые комбинации, но с выражением тех эмоций, о которых вы говорили.</p> <p>Превратим наш класс в киностудию и снимем новый мультфильм про Фиксиков.</p>	<p>Дети слушают музыку.</p> <p>- Веселые, забавные, добрые, любознательные, добродушные, умные, смелые, находчивые, изобретательные, дружные.</p> <p>Дети разучивают новые комбинации.</p> <p>Дети исполняют комбинации и движения, окрашивая их эмоционально, работают актерски, стараясь передать радость, удивление, восторг и т.д.</p>
4.	Закрепление учебного материала. Самостоятельная работа.	<p>- А сейчас вспомните песенку про Фиксиков и назовите их «изобретения».</p> <p>- Предлагаю разделить по группам и стать изобретателями. Выберете любой механизм и</p>	<p>- Вентилятор, телевизор, экскаватор, кофемолка, калькулятор, синтезатор.</p> <p>Дети делятся на</p>

		<p>придумайте, как его можно изобразить.</p> <p>Устраиваю просмотр детских работ. Предлагаю обсудить работы друг друга. Если кто-то смущается, объясняю, что не может быть плохих или не правильных работ, ведь это творчество.</p>	<p>группы по 4 человека. Им дается 5-6 минут на самостоятельную работу.</p> <p>Дети смотрят, обсуждают, анализируют.</p>
5.	Итог занятия.	<p>- А какое изобретение Фиксиков кажется вам самым интересным? Почему?</p> <p>-Это хорошо! Значит, мы можем изобрести его сами. Педагог разводит с детьми фигуру «помогатор», возможно, используя некоторые элементы движений или рисунков, которые дети сочинили сами.</p>	<p>- «Помогатор». Его сложно представить, т.к. непонятно, что это такое и на что похоже.</p> <p>Дети участвуют в разводке, отрабатывают движения, радуются, что их «балетмейстерские» находки, их фантазии тоже пригодились для общего дела.</p>
6.	Задание на дом.	<p>- За это занятие Фиксики уже стали нам такими родными. Предлагаю устроить картинную галерею. Нарисуйте дома себя или своих друзей в образе Фиксика.</p>	<p>Дети получают задание, думают, что и как будут рисовать.</p>
7.	Заключительный этап.	<p>Интересуюсь, понравилась ли детям сегодняшнее занятие. Предлагаю: - а может нам сделать большой концертный номер про Фиксиков? Согласны? Тогда приглашаю вас в качестве соавторов!</p>	<p>Предлагают:</p> <p>- а может мы и поклон в конце урока сделаем как Фиксики? Делают поклон.</p>

**Конспект учебного занятия по теме:  
«Совершенствование навыков актерской выразительности средствами пантомимы»**



**Возраст детей:** 8-9 лет (3-ий год обучения).

Занятие проводится согласно календарно-тематическому планированию. Тема является завершающей, систематизирует и обобщает знания по теме: «Постановочная работа. Подготовка к выступлению. Работа над сценическим образом, артистичностью, манерой исполнения». Дети заканчивают изучение предмета «Ритмика и танец», постановочная работа – сюжетный танец «Белорусская полечка» - своеобразное подведение итогов работы.

**Цель:** знакомство с пантомимой как одним из средств проявления актерского мастерства и художественной выразительности.

**Задачи:**

- формирование умения различать хореографическую лексику и бытовые движения и жесты,
- продолжить работу над развитием актерской выразительности
- развитие танцевальности (артистичности), музыкальности,
- совершенствование манеры и характера исполнения,
- развитие навыков импровизации,
- умение действовать в группах.

**Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- проблемный,
- проверки знаний.

**Образовательные технологии:**

- ИКТ,
- проблемного обучения,
- коллективной творческой деятельности,
- тьюторство.

**Тип занятия:** комбинированный.

Занятие рассчитано на 45 минут.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть занятия.

**Поклон.**

- Здравствуйте! Сегодня не совсем обычное занятие. Обычно мы проводим его в танцевальном классе, я – учитель, вы – ученики, я – объясняю, показываю, вы – исполняете. Сегодня я предлагаю вам попробовать другие роли: зрителей, актеров, режиссеров, репетиторов и кинокритиков. Согласны? Как вы думаете, для чего нам нужны эти роли, какие задачи с их помощью мы будем решать? Дети отвечают: смотреть, анализировать, репетировать, сниматься в кино и ставить танцы.

2. Основная часть занятия.

- Сейчас я приглашаю вас в кинозал, посмотреть следующий сюжет.

*Педагог включает интерактивную доску, дети смотрят запись своего выступления – танец «Белорусская полечка».*

- Интересно посмотреть на себя со стороны? Как вы думаете, понравилось ли ваше выступление зрителям? Почему? Дети отвечают: зрители громко аплодировали, потому что танец был интересным, смешным, зрители смогли понять сюжет.

- Разберем, из каких танцевальных движений состоит танец? (Полька, полька в повороте, подбивка, «каблучки», присядки и т.д.)

- Кто сможет выступить в роли репетиторов и повторить вместе со всеми танцевальные движения?

Дети выходят на середину зала, проводят небольшую разминку. затем трое обучающихся, по очереди показывают движения, повторяют их вместе со своими товарищами, объясняют на что нужно обратить особое внимание, т.е. становятся тьюторами в своей группе.

Вместе с детьми, мы выяснили, из каких танцевальных движений состоит наш танец «Белорусская полечка».

- А сейчас встаньте в круг. Я прошу исполнить хлопки из танца, а затем просто похлопать друг другу. Чем отличаются эти два хлопка? Дети затрудняются сразу ответить. Тогда я даю одной девочке бутафорское яблоко и спрашиваю остальных детей: какое это было движение? Дети быстро находят ответ: бытовое. Вместе делаем вывод - одни движения танцевальные, другие – бытовые.

- Вместе с детьми решаем следующую задачу: если бы танец состоял только из хореографических движений, был бы он так интересен и понятен зрителю? А из чего еще состоит танец? (Актерская игра, бытовые движения, мимика, жесты)

- Мимика, жесты, бытовые движения, актерская игра – все это составляет пантомиму. Пантомима древний вид искусства, она возникла гораздо раньше танца. В чем различие и что общего между танцем и пантомимой? Есть ли пантомима в нашем танце? Для чего она используется? Дети рассуждают, сравнивают.

- Предлагаю посмотреть ваше выступление еще раз, но задача уже будет другая, сейчас вы - кинокритики. Выделим те моменты в танце, где пантомима является главным выразительным средством. Как только вы увидите на экране бытовые движения, жесты, нажимаем на паузу и с помощью стилуса обводим картинку с пантомимой красным цветом, с хореографической лексикой – зеленым.

Пока дети смотрят сюжет, проветриваю помещение.

*Дети по очереди выходят к интерактивной доске, выбирают нужные моменты. Остальные с места проверяют, подсказывают.* Сразу же отмечаем наиболее интересные актерские работы, обсуждаем какими именно движениями, жестами отражается сюжетная линия танца.

- Уважаемые критики, как вы считаете, во время выступления, кто наиболее ярко проявил свое актерское мастерство?

*Дети отвечают, кто им понравился больше всего.*

- Те, кого вы назвали сейчас станут режиссерами. Каждый режиссер набирает себе актерскую труппу. *Дети разбиваются на 4 произвольные группы.*

Задание: придумать любой сюжет, используя предметы, которые есть у нас в танце – корзину, яблоки, шляпы. В своем сочинении необходимо соединить танцевальную лексику и пантомиму. Еще раз вместе с детьми вспоминаем, что относится к пантомиме.

*Дети, под руководством своих «режиссеров» сочиняют небольшие этюды. «Режиссеры» выступают тьюторами в своих рабочих группах: создают сюжет, объясняют его товарищам, подсказывают как верно воплотить задуманное.*

- Объявляю просмотр сюжетов. Выбираем лучшую работу для показа на фестивале.

### 3. Обобщающая часть занятия.

*Дети показывают свои сочинения, обсуждают, у кого получилось удачнее и интереснее.*

- Как вы определили, какие сочинения оказались удачнее? (Был понятен сюжет благодаря удачному сочетанию актерской игры, пантомимы и хореографии.)

### 4. Заключительная часть занятия.

Спрашиваю детей, чем понравилось и запомнилось занятие, было ли оно интересным и полезным, что нового узнали?

Ответы:

- научились различать пантомиму и хореографию,
- понравилось быть актерами, режиссерами,
- интересно видеть себя со стороны, сразу становится понятно, что сделали правильно, а что еще не получилось,
- учились не стесняться выражать свои эмоции, ведь чем ярче ты это делаешь, тем интереснее зрителю,
- интересно работать с интерактивной доской.

Предлагаю, на следующем уроке по актерскому мастерству, устроить просмотр ваших сегодняшних работ на большом экране, провести «кинофестиваль». Вы сможете посмотреть на себя со стороны, оценить свою работу – это поможет вам более осознанно подойти к развитию своих актерских способностей и подготовиться к выступлениям на различных сценических площадках.

**Поклон.**

## **Календарно-учебный график 1 год обучения (стартовый уровень)**

Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. Радостные поклоны.	Беседа. Показ видео-материала	2ч	
	Основы танцевальной азбуки. Постановка корпуса, ног, головы.	Практическое занятие	2ч	
	Упражнение «Цапля»	Практическое	2ч	

		занятие		
	Основы танцевальной азбуки: продолжение работы над постановкой корпуса, ног, головы	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука: - движения рук понятия: твёрдые, мягкие руки. Упражнение «Зёрнышко».	Практическое занятие	2ч	
	Линейное и круговое построение.	Практическое занятие		
	Танцевальная азбука: шаги: бытовой танцевальный, с пятки, на полупальцах.	Практическое занятие	2ч	
	Проучивание марша, бега. Упражнения «Солдатики» «Спортсмены».	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука. Продолжение изучение шагов, марша, бега	Практическое занятие		
	Танцевальная азбука: импульс ритмического танца: подскоки, прыжки, галоп.	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука: импульс ритмического танца: подскоки, прыжки, галоп.	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука: простейшие виды хлопков, притопов. В ритмических сочетаниях	Практическое занятие	2ч	
октябрь	Танцевальная азбука: подъём на полупальцы с выходом в плие.	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука: пружинные и маховые движения. Комбинация «Би-бика»	Практическое занятие	2ч	
	Скользящие движения. Комбинация «Конькобежцы».	Практическое занятие		
	Танцевальная азбука: - шаркающий шаг; - перенос центра тяжести с одной ноги на другую Упр. «Силачи», «Мастерская».	Практическое занятие	2ч	
	Виды шагов, подготовка к бегу.	Практическое занятие	2ч	
	Танцевальная азбука. Бег. Упр. «Цапля», «Тише, мыши».	Практическое занятие		
	Танцевальная азбука: бег с сосоком. Упр. «Пан-спортсмен», «Лошадки», «Выше ноги от земли».	Практическое занятие	2ч	
	Простейшие танцевальные комбинации на шаги, галоп, бег. Игровой этюд «Магазин кукол»	Урок-игра	2ч	Показ и опрос по теме
	Открытый урок	Открытый урок Консультация для родителей	2ч	Открытый урок
	Основы музыкальной грамоты. Что такое	Беседа.	2ч	Опрос по теме

	музыка? Музыкальные и не музыкальные звуки. Игра «Что за шум?» Игра «Найди свой звук»	Практическое занятие.		
	Слушание музыки. Игра «Покажи музыку»	Практическое занятие.	2ч	
	Жанры в музыке. Общие понятия. Марш, полька, вальс, песня.	Беседа. Практическое занятие	2ч	
ноябрь	Звук – источник ритма. Длительность звуков. Упр. «Эхо», «Капля»	Практическое занятие.	2ч	
	Звуковые длительности. Игра «Музыкальная семья»	Урок-игра	2ч	
	Составные элементы музыкальной формы – мотив, фраза, предложение. Упр. «Росток» Пластическая фантазия «Волшебный сад»	Практическое занятие.	2ч	
	Игра «Машинки»	Урок-игра	2ч	
	Метрическая основа музыки. Сильная и слабая доли. Этюд «Пираты»	Практическое занятие.		
	Музыкальный темп. Музыкальные игры «Кошечка и котята», «Птицы большие и маленькие»	Урок-игра	2ч	
	Контрольный урок. «Основы музыкальной грамоты»	Контрольный урок.	2ч	Контрольный урок.
	Пространственное ориентирование. Класс как сценическое пространство.	Беседа. Практическое занятие.	2ч	Музыкальна викторина
	Точки класса.		2ч	
	Построение в классе: линии, колонны, шахматный порядок. Игры: «Машинки», «Ниточка-иглочка», «Волшебная кисточка»	Урок-игра	2ч	
	Продвижение в центр круга, из центра круга. Игра «Воздушный шар»	Урок-игра	2ч	
	Пространственное ориентирование: построение диагонали.	Практическое занятие	2ч	
декабрь	Рисунки танца: по часовой стрелке, против часовой стрелки.	Практическое занятие	2ч	
	Пластическая фантазия «Осенние листья»	Практическое занятие	2ч	
	Пластическая фантазия «Метель»	Практическое занятие	2ч	
	Пространственное ориентирование. Этюд «На катке»	Практическое занятие	2ч	
	Построение в парах. Упр. «Ладочки»	Практическое занятие	2ч	
	Повороты в паре. Комбинация «Пингвины»	Практическое занятие	2ч	

	Подготовка к Новогоднему концерту «Зимняя сказка». Танец «Закружились огни хоровода». Проучивание лексики.	Практическое занятие	2ч	
	Танец «Закружились огни хоровода». Проучивание комбинаций.	Практическое занятие	2ч	
	Разводка рисунков номера.	Практическое занятие	2ч	
	Разводка номера.	Практическое занятие	2ч	
	Работа над образами зверюшек, снеговиков, Деда Мороза.	Практическое занятие	2ч	
	Выступление на новогоднем празднике.	Новогодний концерт	2ч	Новогодний концерт
январь	Партерный экзерсис: упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис. Упр. Для развития выворотности.	Практическое занятие	2ч	
	Упр. «Лягушка», «Паучок», «Каракатица», «Трактор».	Практическое занятие	2ч	
	Упр. Для развития танцевального шага.	Практическое занятие	2ч	
	Упр. Для увеличения силы и натянутости ног.	Практическое занятие	2ч	
	Упр. Для укрепления мышц спины.	Практическое занятие	2ч	
	Упр. Для укрепления мышц пресса.	Практическое занятие	2ч	
	Упр. Для развития гибкости. «Кошечка»	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис в хореографических этюдах. «Я на солнышке лежу». Разводка.	Практическое занятие	2ч	
февраль	«Я на солнышке лежу». Проучивание этюда.	Практическое занятие	2ч	
	«Я на солнышке лежу». Отработка этюда.	Практическое занятие.	2ч	
	«Я на солнышке лежу». Отработка этюда. Продолжение.	Практическое занятие.	2ч	
	Партерный экзерсис в хореографических этюдах. «Лягушата» Разводка этюда.	Практическое занятие.	2ч	
	«Лягушата» Проучивание этюда.	Практическое занятие	2ч	
	«Лягушата» Отработка этюда.	Практическое занятие	2ч	
	«Лягушата» Отработка этюда. Продолжение.	Практическое занятие.	2ч	
	Партерный экзерсис в хореографических этюдах. «Озорные обезьянки» Разводка этюда.	Практическое занятие	2ч	
	«Озорные обезьянки». Проучивание этюда.	Практическое занятие	2ч	
	«Озорные обезьянки». Отработка этюда.	Практическое	2ч	

		занятие		
	«Озорные обезьянки». Отработка этюда. Продолжение.	Практическое занятие	2ч	
	Повторение этюдов.	Репетиционное занятие	2ч	
	Контрольный урок. Мини конкурс.	Мини конкурс.	2ч	Контрольный урок.
март	Постановочная работа. Этюд «Раз ладошка, два ладошка»	Практическое занятие	2ч	
	Проучивание лексики. Пружинки, шаг-приставка, вынос ноги на каблук.	Практическое занятие	2ч	-
	Проучивание лексики. Повороты и наклоны корпуса.	Практическое занятие	2ч	
	Проучивание лексики. Полуповороты.	Практическое занятие	2ч	-
	Проучивание лексики. Хлопки, притопы.	Практическое занятие	2ч	
	Работа в паре. Хлопки, притопы.	Практическое занятие	2ч	
	Повороты в паре.	Практическое занятие	2ч	
	Галоп и переступания в паре.	Практическое занятие	2ч	
	Разводка этюда.	Практическое занятие	2ч	
	Отработка рисунков этюда.	Практическое занятие	2ч	
	Работа над эмоциональностью и чистотой исполнения.	Практическое занятие	2ч	
	Отработка этюда «Раз ладошка, два ладошка»	Контрольный урок	2ч	Контрольный урок
апрель	Постановочная работа. Этюд «Ловкие матросы»	Практическое занятие	2ч	
	Этюд «Ловкие матросы» Проучивание лексики. Шаги, марш, ключ.	Практическое занятие	2ч	
	Каблучки, вынос ноги в сторону.	Практическое занятие	2ч	
	Комбинация «Флажки»	Практическое занятие	2ч	
	Комбинация «Капитан»	Практическое занятие	2ч	
	Комбинация «Перетягивание каната»	Практическое занятие	2ч	
	Разводка этюда.	Практическое занятие	2ч	-
	Отработка рисунков этюда.	Практическое занятие	2ч	
	Работа над синхронностью исполнения.	Практическое занятие	2ч	
	Работа над манерой исполнения.	Практическое	2ч	

		занятие		
	Отработка этюда «Ловкие матросы»	Практическое занятие	2ч	Контрольный урок
май	Постановочная работа. Танец «Матрешечки». Прочивание лексики.	Практическое занятие	2ч	
	Шаги на полупальцах. Притопы.	Практическое занятие	2ч	
	Port-de-bras.	Практическое занятие	2ч	
	Полуповороты и повороты.	Практическое занятие	2ч	
	Разводка номера. Выход.	Практическое занятие	2ч	
	Рисунки «Забор», «Карусель»	Практическое занятие	2ч	
	Разводка номера. Круг. Комбинация в кругу.	Практическое занятие	2ч	
	Комбинация в колонне. Комбинации в парах.	Практическое занятие	2ч	-
	Работа над манерой исполнения.	Практическое занятие	2ч	-
	Подготовка к открытому уроку. Повторение и закрепление изученных этюдов и танца.	Практическое занятие	2ч	
	Открытый урок.	Открытый урок Награждение.	2ч	Открытый урок Награждение.
июнь	Навыки актерской выразительности. Упр. на снятие мышечных зажимов.	Практическое занятие.	2ч	
	Игра «Деревянные и тряпочные куклы» Упр. «Слушаем тишину»	Практическое занятие.	2ч	
	Создание определенного образа. Беседа «Как интересен мир вокруг!»	Практическое занятие. Беседа.	2ч	
	Игра «Танцы маленьких зверят»	Урок - игра	2ч	
	Этюды «Кошечка и котята», «Кот и собака», «Птицы большие и маленькие»	Практическое занятие	2ч	
	Этюды «Кошечка и котята», «Кот и собака», «Птицы большие и маленькие». Самостоятельная работа по созданию образа.	Урок - импровизация	2ч	
	Упражнения на память физических действий. Игра «Мороженое»	Практическое занятие	2ч	
	Этюд «Прогулка в парке»	Урок - импровизация	2ч	
	Этюд «День рождения»	Урок - импровизация	2ч	
Выражение действий в условной пространственной среде. Игра «В кинотеатре»	Практическое занятие	2ч		



	Игра «На арене цирка»	Практическое занятие	2ч	-
	Пластическая фантазия «Прогулка в зимний (летний) лес»	Урок - импровизация	2ч	-
июль	Этюды с воображаемыми предметами. «Что такое пантомима?»	Практическое занятие Беседа	2ч	
	Игры «Птенец», «Паутинка»	Практическое занятие	2ч	
	Самостоятельная работа по созданию образа.	Практическое занятие	2ч	
	Самостоятельная работа по созданию образа. Продолжение.	Практическое занятие	2ч	
	Итоговое занятие. Мини конкурс.	Мини конкурс. Награждение. Игровая программа.	2ч	Мини конкурс.
<b>Итого:</b>			<b>258 часов</b>	

**Календарный учебный график  
2 год обучения  
стартовый уровень**

Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме.	Беседа. Видео занятие.	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: - варианты поклонов, партнеру, педагогу.	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: - правила постановки корпуса; - правила исполнения бега.	Практическое занятие. Просмотр видео детских танцев.	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: виды бега.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: классические позиции рук. Упражнение: «Кукла заводная».	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: упражнения на развитие прыгучести, подскоки, полька. Упр. «Лесенка».	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: - упражнения на развитие прыгучести; «Лесенка», «Разножка»; - игра «После дождя».	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: виды полек.	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: проучивание танцевальной разминки.	Практическое занятие	2ч	

	Основы танцевальной азбуки: продолжение проучивания танцевальной разминки.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: выпады, присяды, повороты в эстонском характере.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: Ритмическое сочетание притопов и хлопков.	Урок – игра	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: Ритмическое сочетание притопов и хлопков. Продолжение.	Практическое занятие	2ч	
октябрь	Основы танцевальной азбуки: Комбинация «Ах, вы сени...»	Урок – игра	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: Комбинация «Ах, вы сени...». Проучивание.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: Комбинация «Ах, вы сени...». Отработка.	Урок – игра	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: элементарные основы русского танца: (притопы, притопы с хлопками, ходы, бег).	Практическое занятие	2ч	
	Основы танцевальной азбуки: элементы русского танца «гармошка», переступания, «ковырялочка».	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: проучивание танцевальных комбинаций в русском характере.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: продолжение работы над танцевальными комбинациями.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: - основной ход на полупальцах, - работа рук, корпуса.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: - ход накрест с соскоком; - соскоки с наклоном корпуса и работой рук; - положение в паре.	Практическое занятие	2ч	-
	Основы танцевальной азбуки: игровые комбинации в паре.	Практическое занятие	2ч	
	Подготовка к открытому уроку.	Практическое занятие	2ч	
	Открытый урок.	Практическое занятие. Консультация для родителей	2ч	Открытый урок
ноябрь	Основы музыкальной грамоты: - музыка – основа художественно- творческого развития;	Беседа	2ч	

	- темп – быстро, медленно, уверенно.			
	Основы музыкальной грамоты: понятия сильная/слабая доли. Игра: «Слышу – хлопаю».	Урок – игра	2ч	
	Основы музыкальной грамоты: - выразительные средства музыки; - ритмический рисунок. Игра: «Музыкальная шкатулка».	Урок – игра	2ч	
	Пространственное ориентирование: понятие сценического пространства.	Беседа	2ч	
	Пространственное ориентирование: алгоритмы построения и перестроения в танцевальном зале.	Практическое занятие	2ч	
	Пространственное ориентирование: алгоритмы перестроения в круг, полукруг,	Практическое занятие	2ч	
	Пространственное ориентирование: движение по сценической площадке вправо, влево, вперед, назад.	Практическое занятие		
	Пространственное ориентирование: понятие 1-ой точки (выходы из колонн, диагоналей, в центр круга вместе, через одного, из круга).	Практическое занятие	2ч	
	Пространственное ориентирование: - освоение простых хореографических рисунков, фигур	Практическое занятие	2ч	
	Пространственное ориентирование: понятие «эпольман». Игра: «Бабочки летают».	Урок – игра	2ч	
	Пространственное ориентирование: соблюдение техники безопасности при построении и перемещениях. Игра: «Регулировщик»	Урок – игра	2ч	
	Партерный экзерсис: правила и техника упражнения.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис: работа над техникой исполнения движений партерного экзерсиса	Практическое занятие	2ч	
декабрь	Партерный экзерсис: - упражнения с усложненными формами координации движений; - упражнения на развитие выворотности.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис: упражнения на развитие подвижности и гибкости рук, верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис: упражнения на устранение сутулости, прогиба в спине.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис: локальные задачи конкретных упражнений.	Практическое занятие	2ч	

	Партерный экзерсис: упражнения для развития силы ног.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис: растяжки, наклоны.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис в игровой танцевальной форме: проучивание партерного комплекса «Лягушата».	Урок – игра	2ч	-
	Партерный комплекс «Лягушата» Продолжение проучивания комплекса	Урок – игра	2ч	-
	Партерный экзерсис: «Лягушата» отработка комплекса.	Практическое занятие	2ч	
	Этюд «Пираты» Подготовка к Новогоднему представлению.	Практическое занятие	2ч	
	Этюд «Пираты». Подготовка к Новогоднему представлению.	Практическое занятие	2ч	
	Подготовка к выступлению на Новогоднем празднике.	Практическое занятие	2ч	
	Контрольный урок Новогоднее представление «Зимняя сказка»	Практическое занятие	2ч	Контрольный урок
январь	Развитие навыков актерской выразительности. Беседа: «Понятие мышечной свободы и мышечного перенапряжения»	Беседа	2ч	
	Развитие актерской выразительности: пластические фантазии. Этюд «Силачи».	Практическое занятие Просмотр видео материала	2ч	
	Этюд «Силачи». Работа с предметом.			
	Навыки актерской выразительности пластические решения образа силачей (лексика, пантомима, гротеск).	Урок – игра	2ч	
	Навыки актерской выразительности: самостоятельное решение образов царевен. Лексика силачей.	Урок – игра	2ч	
	Навыки актерской выразительности: продолжение самостоятельной работы над образами.	Практическое занятие	2ч	
	Навыки актерской выразительности: отработка взаимодействия персонажей друг с другом.	Практическое занятие	2ч	
	Разводка этюда.	Практическое занятие	2ч	
	Продолжение разводки этюда.	Практическое занятие	2ч	
	Работа над нюансами образов.	Практическое занятие	2ч	
февраль	Навыки актерской выразительности: музыкально-танцевальные игры. Игра «На корабле»	Урок – игра	2ч	
	Навыки актерской выразительности:	Урок – игра	2ч	

	музыкально-танцевальные игры. Самостоятельное сочинение сюжета.			
	Пластический этюд «На корабле». Навыки актерской выразительности: Продолжение сочинения сюжета.	Практическое занятие	2ч	
	Навыки актерской выразительности: - танцевально-музыкальные игры; - работа над характерными пластическими чертами образов с элементами импровизации.	Учебное занятие	2ч	
	Пластический этюд «На корабле». Навыки актерской выразительности: продолжение работы над характерными пластическими чертами образов.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. Подготовка к концертному номеру.	Беседа Просмотр видео	2ч	
	Постановочная работа. работа над лексикой танцевального номера « Деревянные игрушки».	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. Отработка позировок.	Практическое занятие		-
	Постановочная работа. набор танцевальных комбинаций.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная и этюдная работа: танцевальные комбинации к номеру «Деревянные игрушки».	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная и этюдная работа: танцевальные комбинации, продолжение.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная и этюдная работа: разводка рисунков номера «Деревянные игрушки».	Практическое занятие	2ч	-
март	Постановочная работа над рисунками номера «Деревянные игрушки»	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. - отработка сложных рисунков (диагонали); - простая и сложная развернутая диагональ.	Практическое занятие	2ч	
	Постановочная работа в парах (повороты).	Практическое занятие	2ч	
	Продолжение работы в парах в линиях номера «Деревянные игрушки»	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа: - работа в колонне; - отработка выпадов вперед и назад.	Практическое занятие	2ч	
	Постановочная работа: - работа в колонне; - отработка падения, с работой рук.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа: «Деревянные	Практическое	2ч	

	игрушки». Продолжение работы в колонне	занятие		
	Постановочная работа. Работа в паре.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. Отработка поддержки.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа: работа в полукруге.	Практическое занятие	2ч	
	Постановочная работа. Отработка манеры исполнения.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. Отработка манеры исполнения.	Практическое занятие	2ч	-
	Постановочная работа. Отработка синхронности исполнения.	Практическое занятие	2ч	Мини-конкурс
апрель	Постановочная работа. Отработка синхронности исполнения.	Практическое занятие	2ч	
	Постановочная работа. Отработка сольных партий.	Практическое занятие	2ч	-
	Контрольный урок. Выступление перед родителями.	Контрольный урок.	2ч	
	Партерный экзерсис. Правила работы с эластичной лентой.	Практическое занятие.	2ч	
	Партерный экзерсис. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для увеличения силы мышц голени.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для развития эластичности мышц стопы.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного сустава.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис. Упражнения для увеличения эластичности мышц бедра.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	Практическое занятие	2ч	
	Партерный экзерсис. Упражнения для развития выворотности ног.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для развития танцевального шага.	Практическое занятие	2ч	-
май	Партерный экзерсис. Упражнения на формирование осанки.	Практическое занятие	2ч	е
	Партерный экзерсис. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для укрепления брюшного пресса.	Практическое занятие	2ч	-
	Партерный экзерсис. Упражнения для укрепления косых мышц живота.	Практическое занятие	2ч	
	Повторение и закрепление изученного	Практическое	2ч	-

	материала. Подготовка к класс-концерту.	занятие		
	Подготовка к класс-концерту. Отработка этюда «Силачи».	Практическое занятие	2ч	-
	Подготовка к класс-концерту Отработка этюда «Силачи». Продолжение.	Практическое занятие	2ч	-
	Подготовка к класс-концерту. Отработка этюда «Пираты».	Практическое занятие	2ч	-
	Отработка этюда «Пираты». Продолжение.	Практическое занятие	2ч	-
	Подготовка к класс-концерту. Отработка номера «Деревянные игрушки».	Практическое занятие	2ч	-
	Класс-концерт.	Класс-концерт Награждение	2ч	Класс-концерт
июнь	Марафон по командообразованию. Работа в командах. «Отгадай цвет». Импровизация.	Урок – игра	2ч	
	«Отгадай цвет». Самостоятельная работа.	Урок – игра	2ч	
	«Отгадай цвет». Мини-конкурс.	Урок – игра	2ч	
	Марафон по командообразованию. Работа в тройках. «Времена года».	Урок – игра	2ч	
	«Времена года». Просмотр самостоятельных работ.	Урок – игра	2ч	Мини-конкурс
	Марафон по командообразованию. Работа в командах. «Фабрика мороженого».	Урок – игра	2ч	Мини-конкурс
	«Фабрика мороженого». Самостоятельная работа.	Урок – игра	2ч	
	«Фабрика мороженого». Просмотр самостоятельных работ.	Урок – игра	2ч	
	Марафон по командообразованию. Работа в 2-х командах. «Мост в будущее».	Урок – игра	2ч	
	«Мост в будущее». Самостоятельная работа.	Урок – игра	2ч	-
	«Мост в будущее». Просмотр самостоятельных работ.	Урок – игра	2ч	Мини-конкурс
	Заключительное занятие марафона «Мы – команда!»	Итоговое занятие.	2ч	-
июль	Репетиция этюдов «Пираты», «Силачи».	Концертное выступление	2ч	-
	Репетиция номера «Деревянные игрушки».	Концертное выступление	2ч	-
	Подготовка к выступлению выступление на площадке ДОЛ.	Концертное выступление	2ч	-
	Концертное выступление на площадке	Концертное	2ч	-

	ДОЛ.	выступление		
	Итоговое занятие: - награждение, - игровая программа.	Итоговое занятие	2ч	Текущий контроль
ИТОГО:			256ч	

*\*Несоответствие часов с учебным графиком возникает из-за праздничных и выходных дней.*

### **Базовый уровень.**

#### **3 год обучения**

месяц	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь	Вводное занятие. <u>Партерная гимнастика.</u> Правила работы с эластичной лентой.	Беседа. Практическое занятие.	2	
	Партерная гимнастика. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для увеличения силы мышц голени.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для развития эластичности мышц стопы.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного сустава.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для увеличения эластичности мышц бедра.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для развития выворотности ног.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для развития танцевального шага.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения на формирование осанки.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	Практическое занятие.	2	
	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	Практическое занятие.	2	
Октябрь	Упражнения для укрепления косых мышц живота.	Практическое занятие.	2	
	Партерная хореография в игровом этюде «Ух, ты! Ух, я!» Проучивание	Практическое занятие.	2	
	Партерная хореография в игровом этюде «Ух, ты! Ух, я!». Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Партерная хореография в игровом этюде «Ух, ты! Ух, я!». Закрепление.	Практическое занятие.	2	
	Партерная хореография в игровом этюде «Мы - ковбой». Проучивание	Практическое занятие.	2	
	Партерная хореография в игровом этюде «Мы - ковбой». Отработка.	Практическое занятие.	2	



	Партерная хореография в игровом этюде «Мы - ковбой». Закрепление.	Практическое занятие.	2	
	Контрольное занятие.	Показ	2	Контрольное занятие.
	<u>Музыкальная грамота.</u> Музыкальная форма и её составные элементы	Беседа.	2	
	Пластическая фантазия «Морское дно»	Занятие-импровизация	2	
	Выразительные музыкальные средства. Пластическая фантазия «Любимая игрушка»	Практическое занятие.	2	
	Свободная импровизация под музыку	Занятие-импровизация	2	
	<u>Элементы народной хореографии.</u> <u>1 блок.</u> Беседа «Танец» - душа народа. Просмотр видео материала.	Практическое занятие. Видео занятие	2	
	Постановка корпуса у палки. Упражнение для стопы у палки.	Практическое занятие.	2	
Ноябрь	Позиции ног в народном танце.	Практическое занятие.	2	
	Положения рук в народном танце. (в лирическом характере)	Практическое занятие.	2	
	Положения рук в народном танце. (в плясовом характере)	Практическое занятие.	2	
	Упражнение «Радостные поклоны». Проучивание	Практическое занятие.	2	
	Упражнение «Радостные поклоны». Отработка..	Практическое занятие.	2	
	Упражнение «Радостные поклоны». Закрепление.	Практическое занятие.	2	
	Притопы. Тройные притопы.	Практическое занятие.	2	
	Танцевальная комбинация «Гопотушки». Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Танцевальная комбинация «Гопотушки». Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Танцевальная комбинация «Гопотушки». Закрепление.	Практическое занятие.	2	
	Элементы народной хореографии.	Открытое занятие.	2	Открытое занятие.
	<u>Постановочная работа.</u> Танец «Зимний переполох». Продумывание образа	Занятие импровизация	2	
	Танец «Зимний переполох». Сочинение сюжета.	Практическое занятие.	2	
Декабрь	Танец «Зимний переполох». Притопы. Комбинации с притопами.	Практическое занятие.	2	
	Танец «Зимний переполох». Ритмические комбинации.	Практическое занятие.	2	

	Танец «Зимний переполох». Разводка номера.	Практическое занятие.	2	
	Танец «Зимний переполох». Разводка сольных партий.	Практическое занятие.	2	
	Танец «Зимний переполох». Отработка лексики.	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Работа над техникой исполнения движений.	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Работа над образом и манерой исполнения.	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Отработка синхронности исполнения.	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Работа над актерской выразительностью	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Подготовка к выступлению.	Репетиционное занятие	2	
	Танец «Зимний переполох». Выступление на празднике «Зимняя сказка»	Выступление	2	выступление
	<u>Пространственное ориентирование.</u> Просмотр видео материалов.	Видео занятие	2	
	Рисунки танца змейка, восьмерка.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца улитка, «чулок».	Практическое занятие.		
январь	Этюд на пространственное ориентирование «Змейка»	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца: до-за-до, воротца.	Практическое занятие.	2	
	Этюд на пространственное ориентирование «Матрешки»	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа: построение траектории движения.	Практическое занятие.	2	наблюдение
	<u>Элементы народной хореографии.</u> <u>2 блок.</u> Девичий поклон. Мужской поклон.	Практическое занятие.	2	
	Поклоны в паре.	Практическое занятие.	2	
	Тройной притоп в русском и белорусском танце.	Практическое занятие.	2	
	Соскоки по 6 позиции.	Практическое занятие.	2	
	Соскоки с выносом ноги на каблук.	Практическое занятие.	2	
	Полька с притопом.	Практическое занятие.	2	
	Подготовка к вращениям.	Практическое занятие.	2	
февраль	Вращение по 6 позиции. Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Вращение по 6 позиции. Отработка.	Практическое	2	

		занятие.		
	Полька в повороте. Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Полька в повороте. Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Танцевальная комбинация «Троечки». Проучивание	Практическое занятие.	2	
	Танцевальная комбинация «Троечки». Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Этюд: «Ух, ты! Ух, я!». Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Этюд: «Ух, ты! Ух, я!». Отработка техники притопов и ударов.	Практическое занятие.	2	
	Этюд: «Ух, ты! Ух, я!». Работа над сольными партиями.	Практическое занятие.	2	
	Этюд: «Ух, ты! Ух, я!». Отработка манеры исполнения.	Практическое занятие.	2	
	Элементы народной хореографии	Класс-концерт.	2	Класс-концерт.
	<u>Постановочная работа «Обезьянки младшего возраста».</u> Продумывание образа.	Занятие импровизация	2	
март	Постановочная работа. Выбор образа. Работа в командах.	Занятие импровизация	2	
	Пластическая фантазия «Обезьянки». Сочинение образа.	Занятие импровизация	2	
	Показ сочиненных образов.	Мини конкурс	2	Мини конкурс
	<u>Постановочная работа «Как на нашем на лугу».</u> Проучивание лексики. Основной шаг.	Практическое занятие.	2	
	Проучивание лексики. Шаг с высоким подниманием бедра.	Практическое занятие.	2	
	Проучивание лексики. Винт.	Практическое занятие.	2	
	Проучивание лексики. Наклоны корпуса. Работа рук.	Практическое занятие.	2	
	Комбинация с шагами.	Практическое занятие.	2	
	Комбинация в партере.	Практическое занятие.	2	
	Позировки. Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Позировки. Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Разводка номера. Экспозиция.	Практическое занятие.	2	
	Разводка номера. Завязка действия.	Практическое занятие.	2	
апрель	Разводка номера. Завязка действия. Продолжение.	Практическое занятие.	2	

	Рисунки танца. Зигзаг.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Дощечки. Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Дощечки. Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Спираль. Проучивание.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Спираль. Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Диагонали. Проучивание	Практическое занятие.	2	
	Рисунки танца. Диагонали. Отработка.	Практическое занятие.	2	
	Отработка сольных партий. Соло 1.	Практическое занятие.	2	
	Отработка сольных партий. Соло 2	Практическое занятие.	2	
	Отработка сольных партий. Соло 3	Практическое занятие.	2	
	Отработка сольных партий. Соло 4	Практическое занятие.	2	
	Отработка партии девочек.	Репетиционное занятие	2	
май	Отработка партии мальчиков.	Репетиционное занятие	2	
	Работа над актерским мастерством.	Репетиционное занятие	2	
	Работа над актерским мастерством. Продолжение.	Репетиционное занятие	2	
	Работа с предметом. 1 половина танца.	Репетиционное занятие	2	
	Работа с предметом. 2 половина танца	Репетиционное занятие	2	
	Работа над техникой исполнения.	Репетиционное занятие	2	
	Работа над манерой исполнения.	Репетиционное занятие	2	
	Работа над синхронностью исполнения.	Репетиционное занятие	2	
	Постановочная работа «Как на нашем на лугу»	Выступление.	2	выступление
	Марафон актерского мастерства. «Как интересен мир вокруг!». Тренинг на развитие внимания.	Беседа. Практическое занятие	2	
	Игра «Хлоп. Топ. Вправо. Влево»	Занятие-игра	2	
	Упражнение «Поймай хлопок»	Практическое занятие	2	
июнь	Этюды на оправдание заданной позы.	Практическое занятие	2	
	Пластическая фантазия «Подводный	Практическое	2	

	мир» Поиск образов.	занятие		
	Импровизация.	Практическое занятие	2	
	Импровизация с предметом.	Занятие-импровизация	2	
	Пластическая фантазия «Подводный мир» Самостоятельная работа над образами	Занятие-импровизация	2	
	Пластическая фантазия «Подводный мир» Развитие образов.	Практическое занятие	2	
	Пластическая фантазия «Подводный мир» Просмотр самостоятельных работ.	Мини конкурс	2	Мини конкурс
	Пластическая фантазия «В парке» Поиск образов.	Занятие-импровизация	2	
	Пластическая фантазия «В парке» Самостоятельная работа над образами.	Занятие-импровизация	2	
	Пластическая фантазия «В парке» Развитие образов.	Практическое занятие	2	
	Пластическая фантазия «В парке» Просмотр самостоятельных работ.	Мини конкурс	2	Мини конкурс
	Пластическая фантазия «На перемене» Поиск образов.	Занятие-импровизация	2	
июль	Пластическая фантазия «На перемене» Самостоятельная работа над образами.	Занятие-импровизация	2	
	Пластическая фантазия «На перемене» Развитие образов.	Практическое занятие	2	
	Пластическая фантазия «На перемене»	Практическое занятие	2	
	Подготовка к мини конкурсу	Репетиционное занятие		
	Просмотр самостоятельных работ.	Мини конкурс	2	Мини конкурс
	Итоговое занятие. «Выпускной калейдоскоп»	Класс-концерт	2	Класс-концерт
	<b>ИТОГО:</b>		<b>258</b>	

*\*Несоответствие часов с учебным графиком возникает из-за праздничных и выходных дней*

#### **Список источников:**

##### **Список использованной литературы для педагогов:**

1. Ерьсько И. Хореографическая подготовка. Хабаровск. 2008.
2. Корнелева Л. Теория и методика преподавания русского народного танца, Хабаровск, 2008.
3. Кононович О. Методика классического танца, Хабаровск, 2015.
4. Русских М. Основные музыкально-теоретические понятия, необходимые для занятий хореографией. Хабаровск. 2014.

5. Русские пляски для детей. Методическое пособие. АПН. Москва. 1983
6. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. Москва. Физкультура и спорт. 2014

***Список литературы, рекомендованной для детей:***

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии, М.: «Рольф», 1999.
2. Карп Поэль. Младшая муза. Детская литература Москва. 2006
- Львова Наталья, Калейдоскоп, «Гуманистика», Санкт-Петербург, 2003
3. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. Москва. Физкультура и спорт. 2014
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Просвещение. Москва. 1985
5. Русских М. Основные музыкально-теоретические понятия, необходимые для занятий хореографией. Хабаровск. 2014.

***Список литературы, рекомендованной для родителей:***

1. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. «Лань», 2009
2. Киселев, М. Современный ребенок и эстетическое воспитание, Педагогика. - 2004. - №8. – С. 7-14.
3. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать», «Владос», 2003
4. Трускиновская Д. 100 великих мастеров балета. «Вече», 2010