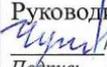


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области  
Управление образования Администрации г. Вологды  
МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 30"

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>на заседании ПО<br>Протокол № 1<br>от «28» августа 2023 г.<br>Руководитель ПО<br> Ю.Г. Чумакова/<br>Подпись расшифровка подписи | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>зам. директора<br> / С.Л. Маковсева/<br>Подпись расшифровка подписи | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор школы:<br> С.В. Дорочинская/<br>Подпись расшифровка подписи<br>Приказ № 156/03-ОД<br>от «29» августа 2023 г. |
|--|--|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Хореографический кружок «Танцевальная планета»  
(спортивно-оздоровительное направление)

возраст обучающихся (класс) 4 класс (10 – 11 лет)

Срок реализации 2023 – 2027 гг.

Вологда  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по хореографии реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является основой занятий и предусматривает систематическое и последовательное обучение. Программа способствует художественно-эстетическому и нравственному развитию обучающихся.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д.

Танец – это искусство, развивать артистические способности, поэтому необходимо обучать знанию и пониманию элементов движений, повышающих уровень артистического мастерства детей.

Хореография – искусство любимое детьми, поэтому программа направлена на развитие танцевальных навыков и творческих способностей. Важно научить детей получать удовольствие от движений своего тела. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Двигательная активность повышает способность ориентироваться в пространстве и дополняет образовательный процесс школьника. Уровень танцевальных навыков каждого ребёнка увеличивается в соответствии со способностями, готовностью и заинтересованностью.

Разглядеть в каждом ребёнке его природные данные, подобрать к нему свой «ключик», чтобы добиться наибольшей точности при выполнении движений – вот к чему должен стремиться педагог на занятиях хореографии.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

На современном этапе развития, когда дети часто находятся в атмосфере различной негативной информации, российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, воспитания патриотизма у детей и молодежи. Занятия хореографией воспитывают терпимость и уважение к людям, русской культуре и культурам других народов, приобщая их к общечеловеческим ценностям, что является профилактикой асоциального поведения. Занятия хореографией развивают детей физически, делают их здоровее, выносливее, они помогают детям и подросткам осознать, что для достижения определенных успехов в любой деятельности, будь это обычное дело или занятия искусством – необходим труд, требующий настойчивости, готовности постоянно совершенствовать свои знания и умения. Это развивает стремление личности к познанию и творчеству. России как никогда нужны люди, способные принимать нестандартные решения, умеющие творчески мыслить. Именно на это сегодня обращает внимание современное общество и современное дополнительное образование.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для индивидуального творческого развития воспитанников, формирование гармонически развитой, конкурентоспособной личности, через хореографическую деятельность.

### **Задачи программы.**

- обучить детей двигаться под музыку, передовая ее темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить основным элементам танцевальной азбуки;
- научить основным элементам различных танцевальных стилей и направлений;
- познакомить с историей танцевальной культуры;

- познакомить с основами актерского мастерства;
- научить применять полученные знания (осуществлять постановки несложных танцевальных композиций для классных и общешкольных мероприятий).
- воспитывать в детях такие качества личности, как трудолюбие, целеустремленность, умение преодолевать трудности;
- формировать культуру общения в коллективе на принципах взаимоуважения, взаимопонимания и поддержки;
- воспитывать в детях чувство патриотизма и гордости за свое Отечество;
- проводить профилактику асоциального поведения детей.
- развивать физические и хореографические способности детей, укреплять здоровье путем систематических занятий,
- развивать внимание детей, координацию, хореографическую память, пластичность, хореографические и музыкальные способности;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

### **Особенности программы**

#### **Возраст обучающихся и их возрастные особенности:**

Программа предназначена для детей 9 - 11 лет (4 - 5 класс).

В этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет. С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечно - сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым. Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. Дети долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается. Всё это предусмотрено данной в программе внеурочной деятельности.

#### **Срок реализации программы** – 2 года.

Группа 1-го года обучения состоит из 10 -15 человек в возрасте 9-10 лет. Занятия 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Количество учебных часов – 34 часа в год.

Группа 2-го года обучения состоит из 10-15 человек в возрасте 10-11 лет. Занятия 1 раз в неделю по 1 часу продолжительностью 40 минут. Количество учебных часов – 34 в год.

#### **Условия приема детей**

В группы принимаются обучающиеся 4 - 5 классов от 9 до 11 лет, желающие заниматься хореографией. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

#### **Отличительные особенности.**

В рабочей программе внеурочной деятельности по хореографии «Танцевальная планета», в отличие, от программы «У истоков танца», программный материал подобран более конкретный, связанный с хореографией в современном эстрадном стиле. При этом программный материал достаточно обширный, он знакомит детей с музыкальной

грамотой, с комплексом движений партерной гимнастики, с танцевальными играми. Но приоритетным является знакомство с элементами современного танца, игрового сценического танца, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве. Все это оказывает положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей, на формирование художественно-эстетического вкуса. Разработаны критерии оценки знаний, умений, навыков. В программе учтены требования современного дополнительного образования, она реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей, в ней применены современные педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии
- Игровые технологии
- Информационно-коммуникационные технологи

### **Требование к подбору музыки.**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

#### ***Музыка должна быть:***

- время звучания (от 1,5 – 2 минут до 3-4 минут) т.е. не большой по объему;
- умеренной по темпу;
- 2-х или 3-х частной формы (контрастная по звучанию, ясной фразировкой);
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должен быть понятен детям.

Для музыкального сопровождения танцевальных композиций подбираются популярные песни для детей, осуществляется выявление индивидуальных предпочтений к музыке, что позволяет формировать художественный вкус и содействует воспитанию интереса к музыкальному искусству.

### **Требования к подбору движений.**

Движения должны соответствовать музыкальному материалу и быть:

- **доступными** двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности пластичности);
- **понятными** по содержанию игрового образа (например, для средних групп мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших групп – герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.).
- **разнообразными, нестереотипными**, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Характеризуя доступность танцевальной композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- объём движений.
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от подбора движений. Наиболее нагрузочным являются темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседание, выполняемые в умеренно быстром темпе.

### **Формы и методы проведения учебных занятий.**

Используются следующие формы работы на занятиях:

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);

- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов. На занятиях применяются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический. Необходим показ танцевальных движений, объяснение этих движений словами, нахождение образов и использование жестов. Так как у детей разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу. Для этого используются такие методы и приемы, как: синхронное восприятие, перевод из одного пространства в другое, обращение к индивидуальной культуре исполнения.

Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Особенностью методики проведения занятия является разнообразие активных видов детской деятельности, смена которых позволяет избегать монотонности, снимает напряжение и усталость. Системное использование современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях хореографии, расширяет кругозор учащихся в других видах искусства и литературы, с целью создания представления о единой культурно-исторической среде.

## **I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**К концу первого года обучения обучающиеся должны:**

- знать термины классического танца, позиции рук и ног;
- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- уметь танцевать 1-2 танцевальных этюда;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- выполнять гимнастические упражнения под музыку различного характера, темпа;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

**К концу второго года обучения обучающиеся должны:**

- знать правила постановки рук, положения рук;
- знать подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- приобрести навыки актерской выразительности: уметь изобразить в танцевальном шаге повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии (веселый котенок, грустная птица и т.д.);
- уметь танцевать 2-3 танцевальных этюда;
- уметь составлять и исполнять не сложную комбинацию;
- уметь самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение к танцу;
- уметь танцевать 2 танца различного характера.

Отслеживание результатов направленно на получение информации о знаниях, умениях и навыков воспитанников.

**Ожидаемые результаты.**

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся и направлена на реализацию задач внеурочной деятельности в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Чтобы создать возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности, данная программа способствует освоению обучающимися следующих универсальных учебных действий:

#### **Личностных**

- направлены на овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях;
- освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоконтроля,
- формирование знаний о собственном здоровье,
- экологической культуре,
- об основах безопасности жизнедеятельности обучающихся.

#### **Регулятивных**

- способствуют развитию действий, обеспечивающих организацию собственной образовательной деятельности в рамках хореографии через способность:
- постановки цели с учетом уже изученного материала;
- планирования с ориентацией как на промежуточный, так и конечный результат;
- прогнозирование с учетом индивидуальных образовательных и физиологических возможностей;
- коррекция собственной деятельности с учетом ранее поставленных целей и запланированных результатов;
- оценка качества усвоенных знаний и приобретенных умений.

#### **Познавательных**

- представляют совокупность компетенций обучающегося в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включают элементы логической, методологической, проектной деятельности в области хореографии.
- формируются знания и умения организации, анализа, рефлексии и самооценки собственной учебно-познавательной деятельности.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- основами музыкальной грамоты;
- элементами партерной гимнастики;
- элементами современного танца;
- элементами игрового сценического танца.

#### **Коммуникативных**

- формируются как в процессе образовательной деятельности, так и вне его посредством реальных объектов коммуникации.
- формирование коммуникативных компетенций обучающихся направлено на развитие:
  - навыков работы в группе, коллективе;
  - навыков овладения различными социальными ролями;
  - навыков активной позиции в коллективе.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса, как в основной школе так и во внеурочной деятельности.

#### **Результативность. Формы подведения итогов реализации программы.**

Итоги реализации образовательной программы дополнительного образования детей по хореографии «Танцевальная планета» проводятся в следующих видах и формах:

наблюдение педагогом, контрольные упражнения, зачетные и открытые занятия, викторины, опросы или анкетирование, выступления на концертах. Данные формы контроля дают возможность определить эффективность работы по данной программе позволяют детям, педагогам и родителям увидеть результаты своего творческого труда. *Входной контроль* осуществляется в начале учебного года в форме наблюдения педагога за выполнением движений.

*Текущий контроль* осуществляется в конце декабря месяца в виде зачетного занятия.

*Итоговый контроль* проводится в конце мая месяца в виде зачетного занятия.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

### **Первый год обучения**

#### **1. Вводное занятие, 1 час.**

*Вводная беседа, 1 час.*

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду. Знакомство с воспитанниками.

#### **2. Музыкальная азбука движений, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро), различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Ритм, музыкальный размер. (Приложение 4)

#### **3. Изучение элементов разминки, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из трех частей с разным ритмическим рисунком, сначала под счет, затем под музыку.

#### **4. Беседа о современной хореографии. Просмотр видеоматериала, 2 часа.**

*Теоретические занятия, 2 часа. (Приложение 1).*

Слушание музыкальных произведений. Обсуждение репертуара. Просмотр видеоматериала об известных современных танцевальных коллективах. Анализ просмотра.

#### **5. Танцевальная азбука, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Позиции ног I, II, III, VI (даются не выворотные), позиции рук: I, II, III и подготовительное положение, перевод рук из позиции в позицию. Различные шаги. Постановка корпуса, головы. Ориентировка в пространстве. (Приложение 2)

#### **6. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5) [21,30.]

#### **7. Элементы современной хореографии, 3 часа.**

*Практические занятия, 3 часа.*

Разучивание комбинации движений № 1, №2, №3. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путём комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, легкое приседание и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

#### **8. Постановочная работа, 2 часа.**

*Практические занятия, 2 часа.*

Постановка 1-2х танцевальных этюдов, в зависимости от степени готовности учащихся. На основе изученного материала из раздела «Танцевальная азбука».

**9. Репетиционная работа, 2 часа.**

*Практические занятия, 2 часа.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической комбинации, для дальнейшего развития хореографических способностей.

**10. Движения на ориентировку в пространстве, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, концентрическими кругами. Перестроение из одного круга в два или в три концентрических, двигающихся в разные стороны. Повороты по точкам зала (1-8). Вращение по диагонали.

**12. Обобщающее зачетное занятие (текущий контроль). 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

**14. Актерское мастерство. Игровая деятельность, 3 часа.**

*Практические занятия, 3 часа.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, подражание различным животным, явлениям природы. Игры для создания доверительных отношений в группе, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на развитие актерского мастерства. Знакомство со сценой и зрительным залом. (Приложение 3)

**15. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

**16. Игровой сценический танец, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 1 час.*

*Практические занятия, 5 часов.*

Образные танцы. Детские эстрадные танцы. Просмотр видеоматериала. Обсуждение. Постановка 2-3-х танцевальных номеров. Распределение образов. Рисунок танца. Отработка движений в парах, в группах. Работа над выразительностью, синхронностью. Развитие способностей ярко раскрыть сценический образ.

**19. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

**20. Современный эстрадный танец, 5 часов.**

*Практические занятия, 5 часов.*

Постановка танцевального номера на основе освоенных материалов из разделов «Танцевальная азбука» и «Элементы современной хореографии». Репетиционная работа. Синхронность и точность выполнения движений. Работа на зрителя.

**21. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

**22. Итоговое занятие, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

## **Второй год обучения**

### **1. Вводное занятие, 1 час.**

*Вводная беседа, 1 час.*

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Проверка сохранности контингента, знакомство с новыми воспитанниками, если таковые есть. Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду. Обсуждение плана работы на новый учебный год.

### **2. Музыкальная азбука движений, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Закрепление знаний, полученных на первом году обучения. Расширение этих знаний. Основные музыкальные теоретические понятия (мелодия, гармония, ритм, такт, затакт), умение слышать музыкальные фразы, определять музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Понятие сильной доли. (Приложение 2)

### **3. Изучение элементов разминки, 3 часа.**

*Практические занятия, 3 часа.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из нескольких частей с разным ритмическим рисунком и сменой темпа. Проходит на нескольких занятиях, поэтапным добавлением всех частей. Сначала под счет, затем под музыку.

### **4. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

### **5. Беседа о современной хореографии. Просмотр видеоматериала, 2 часа.**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

Слушание музыкальных произведений. Обсуждение репертуара. Просмотр видеоматериала об известных современных танцевальных коллективах. Анализ просмотра.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени. (Приложение 1).

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе.

Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки).

Жизненная энергия, шоу - балет "Тодес" (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене).

### **6. Современный эстрадный танец. Постановочная работа. 5 часов.**

*Практические занятия, 5 часов.*

Постановка 2-3-х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путём комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, легкое приседание и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **7. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

### **8. Репетиционная работа, 2 часа.**

*Практические занятия, 2 часа.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для дальнейшего развития хореографических способностей и для участия в школьных и городских мероприятиях.

**9. Обобщающее зачетное занятие (текущий контроль). 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

**10. Движения на ориентировку в пространстве, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, концентрическими кругами. Перестроение из одного круга в два или в три концентрических, двигающихся в разные стороны. Повороты по точкам зала (1-8). Вращение по диагонали.

**11. Сюжетно ролевые и музыкально – танцевальные игры, 2 часа.**

*Практические занятия, 2 часа*

Сюжетно ролевые и музыкальные игры как форма усвоения танцевального опыта. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания.

**12. Актерское мастерство, 3 часа.**

*Практические занятия, 3 часа.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, подражание различным животным, явлениям природы. Развитие актерского мастерства. Умение ассоциативно мыслить. (Приложение 3)

**13. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

**14. Игровой сценический танец. Постановочная работа. 5 часов.**

*Теоретические занятия, 1 час.*

*Практические занятия, 4 часа.*

Образные танцы. Детские эстрадные танцы. Просмотр видеоматериала. Обсуждение. Постановка 2-3-х танцевальных номеров. Распределение образов. Рисунок танца.

**15. Репетиционная работа, 3 часа.**

*Практические занятия, 3 часа*

Отработка движений в парах, в группах. Работа над выразительностью, синхронностью. Развитие способностей ярко раскрыть сценический образ.

**16. Партерная гимнастика, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5)

**17. Итоговое занятие, 1 час.**

*Практические занятия, 1 час.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

### **III. Календарно - тематическое планирование хореографического кружка**

**«Танцевальная планета»**

**1-й год обучения (4 класс).**

|   | Тема занятия  | часы   |          |
|---|---|--------|----------|
|   |   | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и |        | 1        |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | противопожарной безопасности. Поклон. Перестроения.   |   |   |
| 2  | Музыкальная азбука движений. Развитие ритмического восприятия. Развитие музыкальности. Музыкально-ритмические упражнения. Наблюдения педагога за выполнением движений (входной контроль). |   | 1 |
| 3  | Изучение элементов разминки (в современном стиле). Упражнения на формирование правильной осанки.  |   | 1 |
| 4  | «Танец сегодня». Беседа о современной хореографии. Слушание музыкальных произведений. Обсуждение репертуара.  | 1 |   |
| 5  | Просмотр видеоматериала об известных современных танцевальных коллективах. Анализ просмотра.  | 1 |   |
| 6  | Танцевальная азбука. Обще развивающие упражнения: виды шага, бега, прыжков. Изучение позиций.   |   | 1 |
| 7  | Партерная гимнастика.   |   | 1 |
| 8  | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 1.  |   | 1 |
| 9  | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 2.  |   | 1 |
| 10 | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 3.  |   | 1 |
| 11 | Постановочная работа. Соединение комбинаций. Рисунок танца.   |   | 1 |
| 12 | Постановочная работа. Выразительность и эмоциональность.  |   | 1 |
| 13 | Репетиционная работа.   |   | 1 |
| 14 | Репетиционная работа.   |   | 1 |
| 15 | Движения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала (1-8). Вращение по диагонали.  |   | 1 |
| 16 | Обобщающее зачетное занятие ( <i>текущий контроль</i> ). Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.   |   | 1 |
| 17 | Актерское мастерство. Игровая деятельность. Музыкально-ритмические игры.  |   | 1 |
| 18 | Актерское мастерство. Танцевальная импровизация. Движения на развитие ассоциативного мышления. Танцевальные движения на образы.   |   | 1 |
| 19 | Актерское мастерство. Танцевальная импровизация: самостоятельное сочинение комбинаций движений на заданный образ.   |   | 1 |
| 20 | Партерная гимнастика.   |   | 1 |
| 21 | Игровой сценический танец (образные танцы). Детские эстрадные танцы. Просмотр видеоматериала. Обсуждение.   | 1 |   |
| 22 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Распределение образов.   |   | 1 |
| 23 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Рисунок танца.   |   | 1 |
| 24 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Отработка движений в парах, группах.   |   | 1 |
| 25 | Игровой сценический танец. Репетиционная работа. Развитие способностей ярко раскрыть сценический образ.   |   | 1 |

|    |   |  |           |
|----|---|--|-----------|
| 26 | Игровой сценический танец. Репетиционная работа. Работа на зрителя.                             |  | 1         |
| 27 | Партерная гимнастика.   |  | 1         |
| 28 | Современный эстрадный танец. Постановочная работа. Рисунок танца.                               |  | 1         |
| 29 | Современный эстрадный танец. Постановочная работа. Синхронность и точность выполнения движений. |  | 1         |
| 30 | Современный эстрадный танец. Постановочная работа. Отработка движений в парах, группах.         |  | 1         |
| 31 | Современный эстрадный танец. Репетиционная работа. Выразительность и эмоциональность.           |  | 1         |
| 32 | Современный эстрадный танец. Репетиционная работа.  |  | 1         |
| 33 | Партерная гимнастика.   |  | 1         |
| 34 | Итоговое обобщающее занятие.  |  | 1         |
|    |   |  | <b>34</b> |

### 2-й год обучения (5 класс).

|    | Тема занятия  | часы   |          |
|----|---|--------|----------|
|    |   | теория | практика |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Поклон. Перестроения.                 |        | 1        |
| 2  | Музыкальная азбука движений. Развитие ритмического восприятия. Развитие музыкальности. Музыкально-ритмические упражнения. |        | 1        |
| 3  | Изучение элементов разминки в современном стиле. Упражнения на формирование правильной осанки.                            |        | 1        |
| 4  | Изучение элементов разминки в современном стиле. Упражнения на формирование правильной осанки                             |        | 1        |
| 5  | Изучение элементов разминки в современном стиле. Сборка комбинаций. Развитие танцевальной техники, синхронности.          |        | 1        |
| 6  | Партерная гимнастика.   |        | 1        |
| 7  | Танец сегодня. Беседа о современной хореографии. Слушание музыкальных произведений. Обсуждение репертуара.                | 1      |          |
| 8  | Просмотр видеоматериала об известных современных танцевальных коллективах. Анализ просмотра.                              | 1      |          |
| 9  | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 1.  |        | 1        |
| 10 | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 2.  |        | 1        |
| 11 | Элементы современной хореографии. Разучивание комбинации движений № 3.  |        | 1        |
| 12 | Постановочная работа. Соединение комбинаций. Рисунок танца.   |        | 1        |
| 13 | Постановочная работа. Выразительность и эмоциональность.  |        | 1        |
| 14 | Партерная гимнастика.   |        | 1        |
| 15 | Репетиционная работа.   |        | 1        |
| 16 | Репетиционная работа.   |        | 1        |
| 17 | Обобщающее зачетное занятие (текущий контроль).   |        | 1        |
| 18 | Движения на ориентировку в пространстве   |        | 1        |

|    |   |   |           |
|----|---|---|-----------|
| 19 | Сюжетно ролевые и музыкально – танцевальные игры  |   | 1         |
| 20 | Актерское мастерство. Танцевальная импровизация. Движения на развитие ассоциативного мышления. Танцевальные движения на образы. |   | 1         |
| 21 | Актерское мастерство. Танцевальная импровизация: самостоятельное сочинение комбинаций движений на заданный образ.               |   | 1         |
| 22 | Актерское мастерство. Танцевальная импровизация: самостоятельное сочинение комбинаций движений на заданный образ.               |   | 1         |
| 23 | Партерная гимнастика.   |   | 1         |
| 24 | Игровой сценический танец (образные танцы). Детские эстрадные танцы. Просмотр видеоматериала. Обсуждение.                       | 1 |           |
| 25 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Распределение образов.   |   | 1         |
| 26 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Рисунок танца.   |   | 1         |
| 27 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Особенность движений в парах, группах.   |   | 1         |
| 28 | Игровой сценический танец. Постановочная работа. Индивидуальная работа. Работа с солистами.                                     |   | 1         |
| 29 | Партерная гимнастика.   |   | 1         |
| 30 | Репетиционная работа. Развитие способностей ярко раскрыть сценический образ.  |   | 1         |
| 31 | Репетиционная работа. Работа на зрителя.  |   | 1         |
| 32 | Репетиционная работа на сцене.  |   | 1         |
| 33 | Партерная гимнастика.   |   | 1         |
| 34 | Итоговое обобщающее занятие.  |   | 1         |
|    |   |   | <b>34</b> |

### Критерии оценки танцевальных способностей.

| Критерий  | Высокий уровень<br>(5 баллов)  | Средний уровень<br>(2-4 балла)  | Низкий уровень<br>(0-1 балл)  |
|---|--|---|---|
| <b>Техника исполнения (качество исполняемых движений).</b><br>- способность безошибочно выполнять движения<br>- согласованность движений тела   | Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно                             | Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов. | Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения                                       |
| <b>Музыкальность и ритмичность движений</b><br>– способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. | Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. | Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.  | Движения не совпадают с темпом, ритмом, нацелены только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога. |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   |  |
| <p><b>Артистичность, эмоциональность, выразительность.</b></p> <p>- способность к восприятию танцевальных композиций в целом;</p> <p>- способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы;</p> <p>- способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.</p> <p>-выразительность мимики и пантомимики, умение передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции</p> | <p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p> <p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики.</p> <p>Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p> | <p>Мимика во время движений присутствует, но еще недостаточно богата и выразительна.</p> <p>Дети исполняют танцевальный номер достаточно ритмично, спокойно и уверенно, но эмоциональности и заразительности не хватает на весь танцевальный номер.</p> | <p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p> <p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p> |
| <p><b>Память и внимание</b></p> <p>–способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, зрительная, двигательная</p> <p>–способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. При воплощении элементов танца у исполнителей возникают следующие объекты внимания: танец, музыка, перемещение в сценическом пространстве и общение с партнерами.</p>                       | <p>Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу.</p> <p>Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.</p>  | <p>Детям необходимо для запоминания 6-7 повторений композиции вместе с педагогом.</p> <p>Ребенок исполняет композицию с некоторыми “помарками”, иногда отвлекается, упускает “нить движения”, ему требуются подсказки.</p>                              | <p>Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз.</p> <p>Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.</p>   |
| <b>ИТОГО</b>  |  |   |  |

### Список литературы

1. Ашаева В.П. Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Синтез» / Программы дополнительного образования детей МОУ ДОД Дом детского творчества г. Козьмодемьянска. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2006. – с. 52-74.
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей

Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

3. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. – М. Л., 1964. – 102с.
4. Базарова Н.П. Классический танец: методика 4 и 5 гг. обучения. – Л.,1984.
5. Белоусов Б. Приглашение к танцу. Методическое пособие. – М., 1983. – 40с.
6. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах (учебно-методическое пособие). – М., 1982.
7. Боттомер П. Уроки танца /Пер. с англ. К.Молькова. – М.,2003. – 256 с.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб. ЛОПРО, 2000. – 220с.
9. Буренина А.И. Мир увлекательных знаний. – СПб. 1999.
10. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М., 2003.
11. Гусев Г.П. Танцы для детей (Методические рекомендации по постановке хореографических композиций в самодеятельных коллективах). – Йошкар-Ола, 1990. – 146 с.
12. Классический танец. Программа для хореографических музыкальных школ и школ искусств. – М.,1981. – 26 с.
13. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. Л., 1972. 100 с.
14. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика. Справочник. – М., 1987.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
16. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1986.

## Приложение 1

### Хореографическое искусство.

**Классика.** Классический танец (балет) можно назвать фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они, позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце.

**Модерн и contemporary dance.** Термин «модерн» больше распространен в Америке; в Европе чаще используют слово «современный» (contemporary). Танцы в стиле Contemporary dance и модерн, в противоположность классическому балету, основаны на естественных для тела движениях. Танец модерн отрицает или считает необязательными многие характерные черты классического танца - выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. В танце модерн танцоры часто выступают босиком и широко используют партерную технику. Существует много школ и направлений танца модерн, сильно отличающихся по технике. Но, общем и целом техника направлена на избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы движений, телесное осознание.

Многообразие выразительных элементов танца модерн делает его значительно более демократичным и позволяет успешно выступать людям, пластически одаренным, но начавшим танцевать уже взрослыми или не обладающими достаточными данными для классического балета. Танец модерн. В начале 60-х годов, в американском стиле модерн начался новый этап развития. Наряду с большим числом профессиональных трупп, начали выступать хореографы, резко порывавшие с традициями и узаконенными формами танца. В их работах стиралась грань между организованным танцем и «конкретным», бытовым движением. Они стремились к синтезу различных школ и течений. В своей хореографии они первыми использовали приемы джазовой импровизации. В искусстве появилась

общая направленность. Почти полностью исключалось пантомимическое начало. Танец начал рассматриваться не столько как образ, несущий какую-либо вполне конкретную идею, а как некий объект обозрения, должный пробуждать в зрителе свободные ассоциации. Большинство из них не считали сцену основным местом для выступлений. Спектакли создаются на самых неожиданных площадках. Отказ от центричности композиций, специального костюма, грима, музыки, танцевальной техники, использование джаза, музыки кантри и рок – все это породило новые формы хореографии. Выдвигая как основополагающую доктрину полной свободы самовыражения, они тем самым открывают доступ произведениям, в которых отсутствие мастерства и профессионализма выдается за новации и художественные искания. Наибольшее распространение танец модерн, получил в странах с богатым музыкально-танцевальным фольклором или же с давними театральными традициями, но где не было своего классического балета. Группы танец модерн имеются в Аргентине, Бразилии, Колумбии. Большое распространение танец модерн получил на Кубе. Продолжая развивать традиции американского и мексиканского стиля танца модерн, кубинские хореографы проявляют особый интерес к негритянскому фольклору. В Европе существует несколько крупных учебных центров танец модерн – «Палукка-шуле» (ГДР) и «Фолькванг-шуле» (ФРГ) и др. Стиль этих коллективов определяется принадлежностью их руководителей к американской или немецкой школам танец модерн, а также степенью использования национального фольклора и не балетной пантомимы, владением техникой классического танца.

Танец модерн оказал влияние и на классический танец. Ни один из крупнейших балетмейстеров 20 века, начиная с Горского, М. Фокина и В. Нижинского, и кончая Д. Баланчиным и Ю. Григоровичем, не прошел мимо отдельных частных открытий в этом направлении. Однако элементы танец модерн претворялись ими на основе иных идейно-хореографических концепций. С середины 50-х годов стремление к синтезу, поискам нового языка современного танца становится заметной тенденцией зарубежной хореографии. Многие произведения хореографов танец модерн и балетмейстеров классической школы (М. Бежар, Ж. Шарра, Альберто Алонсо, К. Голейзавский, И. Экк, Т. Шиллинг, Дж. Кранко и др.) трудно причислить к тому или иному направлению. История развития и становления танец модерн, его крупнейшие пионеры нового искусства 20-ого столетия оказали глубокое влияние на всю хореографию последующих лет. Вначале инициаторы этого нового хореографического направления и жанра утверждали, что он существенно отличается от всех традиционных форм танца, особенно от балета, и что тот, кто специализируется в одном стиле, не может быть хорошим исполнителем в другом. Но как это обычно бывает со всяким нововведением, со временем различия стираются и то, что оказалось ценным и жизнеспособным в технике танца модерн, вошло в классический балет и привилось там. Два рода техники, когда-то столь противоположные, слились, и танцовщики нового поколения дают образцы блестящего исполнения, как в классическом танце, так и в танце модерн, или в смешанном синтетическом стиле, который стал теперь обычным языком всех современных хореографов во всем мире.

Современный Танец выбран в качестве взгляда на современного человека, потому, что современные танцы – это возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.

Современные танцы - это способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение. Современные танцы - это ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром.

Магия движения современных танцев завораживает, влечёт, трогает сердца.

Если бы с самого начала современные танцы (танец модерн) не имели прямой связи с классическими традициями, они были бы рождены разве что, только для невежд. Предшественниками современных танцев были мужчины, а вот пионерами - женщины, не профессиональные танцовщицы, но которые размышляли над основами будущего танца.

Предшественники и теоретики современных танцев создавали теории, которые ввиду отсутствия хореографической формы, в сущности, имели важное достоинство объективно рассматривать лишь человеческое движение, и предлагать инструменты для анализа и независимого наблюдения для какой-нибудь простой хореографической эстетики. Они так же внесли свой вклад в оригинальные, хотя, часто очень удалённые, концепции простых форм современных танцев на колоссальной волне свободы тела.

Направление современные танцы - целиком детище 20 века. В дословном переводе модерн-танец - современный танец. В отличие от джазового или классического танца, направление современные танцы создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В современных танцах существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Существует теория «телесного выражения» современного танца - создание зрительного воплощения. Были яркие и талантливые исполнители современного танца, такие как Айседора Дункан. Её сиюминутность, неожиданность в исполнении современного танца привлекали зрителей.

В 1915 году была открыта первая школа танцев в стиле модерн (современного танца) «Денишоун», именно в этой школе родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Главную роль в современном танце играет способность исполнителя к импровизации, его самовыражение в танце. М. Канингем считал, что любое движение может быть танцевальным.

Современные танцы - это производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который органично вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки. Современные танцы - это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле с возможностью собственного сочинительства, импровизации. Современные танцы - это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; современные танцы основаны на знании новейших танцевальных техник.

Как таковые, современные танцы - это множество стилей танца, которые исполняют в ночных клубах. Сейчас все стили смешиваются, адаптируются под клубную атмосферу, и получается клубный современный танец - это целый вид искусства.

## Приложение 2

### Танцевальная азбука.

#### Элементы классического и народного танцев.

#### 1. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

- Осанка и ось корпуса.
- Пояснично-крестцовый пояс.
- Плечевой и грудной пояса.
- Руки.
- Стопы.
- Подъем на полупальцы по 6 позиции ног.

#### 2. Позиции ног: 1,2,3,4 (не выворотные), 6.

#### 3. Позиции рук:

- подготовительное положение;
- 1, 2, 3 позиции;
- перевод рук из позиции в позицию;

#### 4. Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой шаг с подскоком (галоп);
- русский переменный шаг;
- шаг польки (в народной манере);
- танцевальный шаг назад (сначала в медленном темпе);
- шаг на полупальцах назад;
- шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах;
- спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- бег, сгибая ноги сзади;
- бег, вынося прямые ноги вперед.

**5. Полуприседания:** по 6, 1.2.3 позициям;

**6. Выдвижение ноги (ног):**

- ноги в сторону из 6, 3 и 1 позиции;
- ноги вперед из 6, 3 и 1 позиции;
- выдвижение ног в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед;
- выдвижение ног в сторону и вперед «носок-каблук» в характере русского танца;
- выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;

**7. Поднимание на полупальцы:**

- поднимание на полупальцы по 6, 3 и 1 позициям;
- поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

**8. Прыжки:**

- по 6 позиции;
- с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
- на одну ногу по 6 позиции (нога сгибается в колене вперед, носок вытянут);
- легкие прыжки по 1 позиции с отрыванием ноги вперед (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперед;
- на месте на обеих ногах с поворотом на 45, 90, 180;
- с одной ноги на другую;
- из естественной позиции ног во вторую не выворотную;
- с двух ног на одну с прямыми ногами и поджатыми;
- прыжки на двух ногах по 1 позиции.

**9. Упражнения на ориентацию в пространстве и перестроения:**

- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- «воротца»;
- построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из одной колонны в две, в три, в четыре;
- из двух колонн в четыре;
- ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, концентрическими

кругами;

«Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны, построение «Шен».

### Приложение 3

#### Игры и актерское мастерство.

##### Игры на сплочение коллектива

1. **“Мой хороший попугай “(мишка, зайка).** По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому человеку.

2. **“Кенгуру “ /в парах/.** 1-й кенгуру, 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

3. **“Щепки на реке “.** Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

4. **“Ритмические хлопки “.** Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

5. **“Дрожащее желе “.** Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

6. **“Броуновское движение”.** Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.

##### Игры на развитие воображения.

7. **“Повтори за мной“** Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

8. **“Волшебное яйцо“.** Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.

9. **“Узнай, кто я“.** Нужно узнать предмет по устному описанию.

10. **“Возьми и передай“.** Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

11. **“Быстрые превращения“.** Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

12. **“Инструментальная фантазия“.** Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

13. **“Мини-фантазии”.** Ведущий: Сядьте удобнее (можно лечь), закройте глаза, вздохните три раза глубже, представьте:

- ты лежишь на зелёном лугу,
- ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ты гладишь котёнка,

- наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

### **Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.**

14. **“Танцы – противоположности”**. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерное сочетание чувств: взволнованный – спокойный; беспечный – озабоченный. Сердитый – довольный; жадный – щедрый; трусливый – смелый; бунтарский - покорный.

15. **“Гусеница”**. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку впереди стоящего человека. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.

16. **“Обувная фабрика”**. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.

17. **“Это мой нос”**. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос”.

18. **“Ха-ха-ха”**. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: “Ха”, второй “Ха-ха”, третий: “Ха-ха-ха”. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

19. **“Ноги в руки”**. Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди человека и поднимает ногу. Второй рукой, тот ребенок, который стоит сзади, подхватывают ногу впереди стоящего человека. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

20. **“Кто?”**. Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки – загляни под стул,
- кто любит собак – полайте,
- кто любит кошек – промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: ”Ура”,
- кому надоело играть – закричите: ”Хватит“ и т.д.

### **Игры на коррекцию эмоциональной сферы.**

21. **“Невидимая надпись”**. Дети встают в пары, первый рисует на ладошке второго любую букву из его имени, второй отгадывает.

22. **“Кукольный театр”**. Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразилось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

23. **“Островок чувств”**. Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

### **Упражнения на ассоциацию.**

Дети очень любят представлять, поэтому стоит задавать определенные ассоциации с данным движением.

Один из примеров, на *актерское мастерство*. Представить себя куклой, подвешенной на веревочке, и когда тебя дергают за веревочку, меняется поза, и на лице проявляется заданная эмоция.

Пример на *хореографию* шаг с высоким подъем ноги и вытянутым носком можно преподнести как конь с наездником выполняющий, упражнения на царском параде.

Принцип изоляции можно преподнести, представляя себя обездвиженной в нижней части, и двигающийся, по плоскости в верхней части, или на оборот нижняя часть корпуса работает, (движение бедер вправо, лево) а верхняя часть обездвижена. Или же, например, все тело обездвижено, а выполняет круговые вращения в разные плоскости.

## Приложение 4

### Основы музыкальной грамоты.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связанно) и стакато (отрывисто) в музыке и движении.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .

Понятие о строении музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фаз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характер музыки.

## Приложение 5

### Партерная гимнастика

Упражнения партерной гимнастики рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет предупредить многие заболевания. Воздействуя на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, физические упражнения помогают усилить естественную сопротивляемость организма. Упражнения партерной гимнастики направлены на: укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

Элементы партерной гимнастики для первого года обучения называются уменьшительно, ласкательно: носочки, домик и книжечка, бабочка и птичка циркуль и колесико, орешек, кошечка, дощечка и лодочка.

Элементы партерной гимнастики второго года обучения: упражнения носками, наклоны вперед, растяжка подколенных связок, движение на подвижность тазобедренного сустава, упражнение на баланс, перегибы корпуса вправо - влево, мостик с пола, упражнение на укрепление мышц пресса, полу-шпагат, полу-мостик с колен, лягушка, корзиночка, качели.

Также включены различные упражнения на расслабление и дыхание для восстановления сил после физической нагрузки.

## Приложение 6

### Основы современной хореографии.

#### *Основы современной хореографии. Тренаж.*

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя либо чётко, отрывисто – «шейк», либо слитно, но упруго. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путём комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, легкое приседание и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

1 уровень. Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперёд – назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.

2 уровень. Плечи и грудная клетка: поднимание плеч поочерёдно, вместе; подача плеч вперёд-назад; круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

3 уровень. Пояс и тазобедренная часть: наклон туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу; усиленные наклоны абсолютно прямой спиной; выход через вогнутую спину и согнутые колени в исходную позицию. Основные виды движений для разминки тазобедренной части (пелвиса): вперёд – назад; из стороны в сторону. Подъём бедра вверх («хип - лифт»), спиральное закручивание пелвиса («шимми»). «Волны»: вперёд, боковые, назад, вертикальные сверху – вниз, снизу – вверх. Поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперёд, назад, в сторону. Кроссы по залу. Разучивание танцевальных комбинаций.

Основное различие современных танцев (танца-модерн) и классического балета, прежде всего, лежит в держании позвоночника. В современных танцах позвоночник является осью движения, ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении в современных танцах невозможно движения отдельных центров, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Распределение напряжения и расслабления - основы техники современного танца.

Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров в современных танцах. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движений в современных танцах, основополагающий принцип танцевальной техники.

Единое движение в современных танцах раскладывается на составные части и фазируется. Шаг в современных танцах - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. В промежутке между шагами в современных танцах исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

#### Координация в современных танцах.

Координация в современных танцах осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение. Принцип управления в современных танцах – центры включаются в движение последовательно.