

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества имени Г.И.Чикризовой»  
Харабалинского района

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦДТ им. Г.И.Чикризовой»  
С.В. Шипилова  
Приказ № 54-ОД от «31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ритм»

по предмету «Хореография»

Возраст учащихся – 7 – 12 лет

Срок реализации – 3 года

Автор программы  
Кожухова Анна Николаевна  
педагог дополнительного образования

Харабали – 2018 г.

## Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи Программы
3. Предполагаемые результаты
4. Учебный план
5. Содержание Программы
6. Список используемой литературы

Дополнительная образовательная программа «Ритм» по хореографии составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 20 мая 2003 года № 28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей», Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Положением о дополнительной общеразвивающей программе творческого объединения Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества им. Г. И. Чикризовой» Харабалинского района.

### **1. Пояснительная записка.**

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф.

Программа «Хореография» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить ребенка воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его

художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др. Программа «Хореография» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: 45 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

## **2. Цели и задачи Программы**

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

### Задачи:

1. обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей

- вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
  3. воспитывающая – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар

### 3. Предполагаемые результаты

К концу 1 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	линия; колонка; круг; движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	позиции рук; перевод рук из одного положения в другое; постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		позиции ног; <i>relleve</i> ; <i>demi – plie</i> ; <i>sotte</i> ; различные виды бега и танцевальных шагов; поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танце, о русских традиция и праздниках.	подготовка к началу движения; простейшие хлопки; взмахи платочком и кистью; «полочка».

Положения и движения ног народного танца.		позиции ног; battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; притопы; приставные шаги; танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Лето».

К концу 2 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца:  (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца:  (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного

	(мальчики) – о присядке.	танца, соответствующие данному возрасту.  Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: «звездочка»; «корзиночка»; «ручеек»; «змейка».
Движения историко-бытовом танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

К концу 3 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	Port de bras; demi – plie; battement tends; passé; releve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	поклон в русском характере; различные виды шагов; танцевальные движения;  (мальчики): присядку; виды хлопков;

		«гусиный шаг»; (девочки): вращение на полупальцах.
Элементы историко-бытового танцев.	О танцах: «Полька»; «Вальс»; «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН I год обучения

№	Название раздела, темы занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Кол-во в году
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
2.	<b><u>Партерная гимнастика:</u></b>  - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;  - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;  - упражнения для улучшения гибкости позвоночника;  - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;  - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

	локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.			
<b>3.</b>	<b><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></b> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b><u>Упражнения для разминки:</u></b> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием;	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;</li> <li>- «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки);</li> <li>- чередование шагов на полупальцах и пяточках;</li> <li>- прыжки поочередно на правой и левой ноге;</li> <li>- простой бег (ноги забрасываются назад);</li> <li>- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);</li> <li>- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;</li> <li>- бег на месте и с продвижением вперед и назад. <b>34ч.</b></li> </ul>			
<p><b>5. <u>Классический танец.</u></b></p> <p><i>1. Постановка корпуса.</i></p> <p><i>2. Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- позиции рук (1,2,3);</li> <li>- постановка кисти;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

<p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> <li>- demi plie (по 6 позиции);</li> <li>- releve (по 6 позиции);</li> <li>- sette (по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul>			
<p><b>6. <u>Народный танец.</u></b></p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения (ладошка на талии);</li> <li>- хлопки в ладоши;</li> <li>- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);</li> <li>- положение «полочка» (руки перед грудью);</li> <li>- положение «лодочка».</li> </ul> <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>- простой бытовой шаг;</li> <li>- «Пружинка» - маленькое тройное</li> </ul>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>46</b>

<p>приседание (по 6 позиции);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li><li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li><li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li><li>- притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;</li><li>- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;</li><li>- простой приставной шаг с притопом;</li><li>-поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</li><li>- приставной шаг с приседанием;</li><li>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</li><li>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</li><li>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</li><li>- приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</li></ul>			
--	--	--	--

	- «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук).			
7.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.		6	6
8.	Итоговое контрольное занятие		2	2
<b>ИТОГО :</b>		<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

## II год обучения

№	Название раздела, темы занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Кол-во в году
1.	Повтор пройденного материала на начало года	2	4	6
2.	<p><u>Классический танец:</u></p> <p>1. <i>Повтор 1 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;</li> <li>- свободное размещение по залу, пары, тройки;</li> <li>- квадрат А.Я.Вагановой.</li> </ul> <p>3. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод рук из одного положения в другое.</li> </ul> <p>4. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные);</li> <li>- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;</li> <li>- танцевальный шаг назад в медленном темпе;</li> </ul>	6	34	40

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).</li> <li>- relieve по 1,2,3 позициям (муз. раз 1/2, 1/4, 1/8);</li> <li>- demi-plie по 1,2,3 поз.</li> <li>- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;</li> <li>- sette по 1,2,6 поз.</li> <li>- sette в повороте (по точкам зала).</li> </ul> <p><i>5. Танцевальные комбинации.</i></p>			
<p><b>3.</b></p>	<p><u>Народный танец:</u></p> <p><i>1. Повтор 1 года обучения.</i></p> <p><i>2. Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение на поясе – кулачком;</li> <li>- смена ладошки на кулачок;</li> <li>- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);</li> <li>- хлопки в ладоши – двойные, тройные;</li> <li>- руки перед грудью – «полочка»;</li> <li>- «приглашение».</li> </ul> <p><i>3. Положение рук в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лодочка» (поворот по руку);</li> <li>- «под ручки» (лицом вперед);</li> <li>- «под ручки» (лицом друг к другу);</li> <li>- сзади за талию (по парам, по тройкам).</li> </ul>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>62</b>

4. *Движения ног:*

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- *battement tendu* вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с *demi-plie*;
- *battement tendu* вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);

- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах ( 1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию ( вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

*5. Упражнения на ориентировку в пространстве:*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагональ;</li> <li>- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;</li> <li>- «звездочка»;</li> <li>- «ручеек»;</li> <li>- «змейка».</li> </ul> <p><i>6. Танцевальные комбинации.</i></p>			
<p><b>4.</b></p>	<p><u>Историко-бытовой танец:</u></p> <p><i>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i></p> <p><i>1. Движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги: бытовой, танцевальный;</li> <li>- поклон и реверанс;</li> <li>- « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);</li> <li>- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;</li> <li>- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.</li> </ul> <p><i>2. Движения в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;</li> <li>- « боковой галоп» вправо, влево;</li> <li>- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.</li> </ul> <p><i>3. Положения рук в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная позиция;</li> <li>- «корзиночка».</li> </ul>	<p><b>4</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>30</b></p>



	4. <i>Танцевальные комбинации.</i>			
5.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.		4	4
6.	Итоговое контрольное занятие		2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

### III год обучения

№	Название раздела, темы занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Кол-во в году
1.	Повтор пройденного материала на начало года	2	4	6
2.	<u>Классический танец:</u>  1. <i>Повтор 2 года обучения.</i>  2. <i>Движения рук:</i> - port de bras.  3. <i>Движения рук:</i> -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve.  4. <i>Танцевальные комбинации.</i>	6	28	34
3.	<u>Народный танец:</u>  1. <i>Повтор 2 года обучения.</i>  2. <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое;  - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;  - скользящий хлопок по бедру по	6	52	58

<p>голени (мальчики);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи платочком (девочки).</li> </ul> <p><i>3. Движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поклон в русском характере;</li> <li>- кадильный шаг с каблука;</li> <li>- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);</li> <li>- пружинящий шаг;</li> <li>- хороводный шаг;</li> <li>- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;</li> <li>- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;</li> <li>- переменный ход вперед, назад;</li> <li>- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);</li> <li>- ковырялочка с подскоком;</li> <li>- боковое «припадание» по 3 поз.;</li> <li>- «припадание» в повороте;</li> <li>- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;</li> <li>- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);</li> <li>- подготовка к «веревочке»;</li> <li>- «веревочка»;</li> </ul>			
--	--	--	--

	<p>- прыжок с поджатыми;</p> <p><u>(девочки):</u></p> <p>- вращение на полупальцах;</p> <p><u>(мальчики):</u></p> <p>- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);</p> <p>- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;</p> <p>- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;</p> <p>- скользящий хлопок по бедру, по голени;</p> <p>-одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</p> <p>- «гусиный шаг».</p> <p><i>4. Движения в паре:</i></p> <p>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</p> <p>- пружинящий шаг под ручку (в повороте).</p> <p><i>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- «воротца»;</p> <p>- «карусель».</p> <p><i>5. Танцевальные комбинации.</i></p>			
4.	<p><u>Историко-бытовом танец:</u></p> <p><i>1. Повтор 2 года обучения.</i></p>	4	36	40

## *2. Положения и движения ног:*

### *Полька:*

- раг польки (по одному, по парам);
- раг польки в сочетании с подскоками;
- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);
- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;
- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).

### *Вальс:*

- раг вальса (по одному, по парам);
- раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

### *Чарльстон:*

- основное движение – «чарльстона»;
- двойной чарльстон;
- чередование одинарного и двойного чарльстона;
- чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.

## *3. Движения в паре:*

- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;
- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот

	под руку на сильную долю такта).			
	<i>4. Танцевальные комбинации.</i>			
<b>5.</b>	Подготовка к итоговому контрольному занятию.		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	Итоговое контрольное занятие		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

## **5. Содержание программы.**

### 1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

### 2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

### 4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Азбука танца».

## 5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

## 6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendus, demi plié и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

## 7. Историко-бытовой танец.

В раздел «историко-бытовой танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий балльным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др.

## 6. Список используемой литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб. 1996.
2. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
4. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
5. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.

### Интернет-ресурсы

[http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga\\_azbuka\\_khoreografii\\_t\\_baryshnikova/7-1-0-164](http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_azbuka_khoreografii_t_baryshnikova/7-1-0-164)

[http://pdshi.muzkult.ru/img/upload/2089/documents/rabochaya\\_narodno-scenicheskij\\_tanecz\\_Tokareva\\_YuS.pdf](http://pdshi.muzkult.ru/img/upload/2089/documents/rabochaya_narodno-scenicheskij_tanecz_Tokareva_YuS.pdf)

<https://verclub.ru/nauka-i-obrazovanie/uchebniki-i-posobiya-dlya-vuzov/2872-g-p-gusev-narodnyy-tanec-metodika-prepodavaniya.html>

<http://static.my-shop.ru/product/pdf/88/873868.pdf>

[http://pdshi.muzkult.ru/img/upload/2089/documents/rabochaya\\_klassicheskij\\_tanecz\\_Timofeeva\\_EV.pdf](http://pdshi.muzkult.ru/img/upload/2089/documents/rabochaya_klassicheskij_tanecz_Timofeeva_EV.pdf)

<https://studfiles.net/preview/6272328/page:53/>

[http://dshi-stanovoe.lip.muzkult.ru/img/upload/2577/documents/Istoriko-bytovoij\\_i\\_sovremennyj\\_balnyj\\_tanecz.pdf](http://dshi-stanovoe.lip.muzkult.ru/img/upload/2577/documents/Istoriko-bytovoij_i_sovremennyj_balnyj_tanecz.pdf)

