

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 90

ПРИНЯТА:  
Протокол Педагогического совета  
№ 10 от 10.06.2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«В ритме танца»

Возраст учащихся 7-13 лет  
Срок обучения 3 года

Составитель: Шипенок А.Д.,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>I. Комплекс основных характеристик Программ</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Адресат Программы	5
1.3. Объем и срок освоения Программы	6
1.4. Особенности организации образовательного процесса	6
1.5. Форма обучения	7
1.6. Режим занятий	8
1.7. Цель и задачи Программы	8
1.8. Учебный план	8
1.9. Планируемые результаты реализации Программы	10
<b>II. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации Программы	12
2.3. Формы аттестации/контроля	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методическое обеспечение Программы	14
<b>III. Список информационных ресурсов</b>	<b>16</b>
2.6. Список информационных ресурсов	16
Приложение 1. Рабочая программа модуля 1 «Первые шаги в хореографии»	18
Приложение 2. Рабочая программа модуля 2 «Путешествие в мир танца»	28
Приложение 3. Рабочая программа модуля 3 «Диалог в танце»	34

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» предназначена для реализации в условиях дополнительного образования.

Программа «В ритме танца» разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

4. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 90 .

Дополнительная общеобразовательная программа «В ритме танца», имеет художественную направленность.

Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с существующими хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет

обучающимся творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики, импровизации и актерского мастерства.

Любая хореография связана с определенной тренировкой тела. Поэтому, обучение предполагает специальные тренировочные упражнения, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Особенностью хореографии, в частности эстрадной, бальной, народной и современной, является гармоническое развитие всего организма. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму. Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику обучающегося собранность, элегантность, что является важным для ребенка. Хореография учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела. Она оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, начиная с дошкольного возраста. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость - это черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия помогают воспитывать характер человека. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия хореографией развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Использование приемов исполнительского мастерства, воспитания эмоционального состояния помогает воспитанникам формировать умение передавать услышанный музыкальный образ через хореографическую лексику в рисунке, пластике, в мимике и жестах. Неотъемлемой частью для демонстрации навыков хореографического мастерства является костюм. Сценический костюм позволяет создать определенный образ. Ребенок в сценическом костюме демонстрирует творческую индивидуальность, костюм позволяет усилить творческое образное мышление ребенка, стать еще одним направлением для раскрепощения своих эмоций и приобретением уверенности в себе. С непосредственным участием родителей, дети выступают на концертах и конкурсах. Все это, несомненно содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию и учебно-практической деятельности детей.

- **Новизна программы** - состоит в том, что в отличие от типовых программ, данная программа модульная, направлена не только на изучение хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработке пластики тела, основам обучения дыханию в

хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце. Все это позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

- **Актуальность данной образовательной программы** - обусловлена тем, что в настоящее время интерес к искусству хореографии неуклонно возрастает. Появляются новые современные танцевальные стили, которые очень привлекают детей.

Занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей.

- **Педагогическая целесообразность образовательной программы** - направлена независимо от наличия у детей специальных физических данных, на создание условий для развития обучающихся основам хореографии, формированию культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья.

## **1.2. Адресат Программы.**

Данная Программа предназначена:

- для обучения детей 7–13 лет основам хореографического искусства;
- выявление одаренных детей с целью развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность добора обучающихся в существующие группы в процессе обучения, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому воспитаннику студии, а также возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения. Кроме того, занятия могут проходить как со всем коллективом, так и по подгруппам, и индивидуально.

В соответствии с технологическим регламентом, наполняемость групп обучения составляет 10-15 человек.

### **1.3. Объем и срок освоения Программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 648ч. Изучение программы делится на три модуля. Продолжительность изучения каждого модуля составляет 216ч.

Учебно-тематический план программы рассчитан на 36 учебных недель с включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, консультации, подготовку к соревнованиям, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми.

Продолжительность реализации программы 3 года. Долгосрочность освоения Программы определяется постепенным характером формирования физического аппарата воспитанников, процессами их психического развития, большим объемом материала, много предметностью, групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

### **1.4. Особенности организации образовательного процесса.**

Отличительной особенностью образовательной программы «В ритме танца» является ее направленность на формирование у обучающихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика. В зависимости от содержания тем и их целей в группах воспитанники работают фронтально, в парах, в группах, индивидуально и ансамблем.

Для выявления у воспитанников способностей к творческой деятельности используются технологии творческого сотрудничества: уроки мастер-класса, открытые уроки и уроки импровизации\актерского мастерства, класс-концерты и внеурочная работа.

Во избежание чрезмерного утомления и напряжения мышечной массы тела урок проводится с чередованием видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы, импровизация, сценическое искусство, беседы в соответствии с возрастом. А также обучение воспитанников правильному дыханию при исполнении танцевальных этюдов и правильному расслаблению мышц при выполнении гимнастических упражнений.

Одним из показателей стабильности роста творческих способностей детей является результативность их участия в выставках, конкурсах от районного до международного уровней (с преобладанием личного участия и реже дистанционных).

– Виды занятий:

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)

- репетиция
- выход на сцену (участие в концертах, конкурсах, программах разного характера)
- творческая мастерская
- занятие-игра
- тренинг
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

### **1.5. Форма обучения.**

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основная форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая.

Группа может делиться на подгруппы:

1. в зависимости от педагогической задачи;
2. в зависимости от специфики концертного номера;
3. кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

Основной формой образовательной работы с детьми являются музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого участника студии танца. Данные занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, импровизация, сценическое искусство, беседы, соответствующие возрасту и степени развития детей, и т.д. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки воспитанников на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Дополнительно может быть использована демонстрация наглядного дидактического материала (фотографии, показ видеоматериалов, иллюстрации, аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов). А также развитие интереса к хореографическому искусству за счет внедрения инновационных форм и методов работы (проведение занятий в специально оборудованном зале; просмотр балетных спектаклей, представлений, концертов как на профессиональных театральных сценах, так и по средствам использования технических средств обучения).

Специально для каждого воспитанника студии разработан Дневник юного танцора, включающий историю появления и развития танца, азбуку танца, закулисную жизнь, а также мотивационные ступени роста каждого танцора, при достижении вершин которых дети получают заветный приз.

Структура урока включает в себя: разогрев, тренаж/кроссы, танцевальные комбинации, растяжка с чередованием актерского мастерства и импровизацией.

## 1.6. Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-15 минутным перерывам

Расписание занятий формируется в соответствии с учебным планом, количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам - в соответствии с нормами СанПиН.

## 1.7. Цель и задачи Программы.

Цель программы – гармоничное развитие детей посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению техниками современной хореографии;

- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

- приобщить к здоровому образу жизни.

## 1.8. Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов		
		Общее	Теория	Практика
<b>Модуль «Первые шаги в хореографии» (1 год обучения)</b>				
	Вводное занятие. Внешний вид. Правила поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	3	1	2

1	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой.	18	5	13
2	Партерная гимнастика. Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).	24	3	21
3	Упражнения на постановку правильного дыхания.	8	3	5
4	Координация	13	3	10
5	Пластика тела. Образная пластика рук.	18	3	15
6	Танцующая Россия. Основные направления движения. Музыкально-танцевальные игры.	45	7	38
7	Ритмические танцы.	17	2	15
8	Музыкально-подвижные игры с подражанием. Сюжетные игры.	14	4	10
9	Пространство и мы. Здравствуй сцена!	10	2	8
10	Постановочная деятельность	12	2	10
11	Просмотр видео – материала	8		8
12	Участие в соревнованиях/конкурсах	10		10
13	Посещение концертных программ / спектаклей	8		8
14	Тематические выставки. Беседы по теме.	8		8
Итого:		216	31	173
<b>Модуль «Путешествие в мир танца» (2 год обучения)</b>				
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	3	2	1
2	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой. Творческие задания, игры. Повторение и закрепление изученного материала.	32	3	29
3	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет	28	3	25
4	Детский современный танец	35	3	32
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	26	5	21
6	Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.	57	10	47
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.	8		8
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	8		8
9	Посещение концертных программ / спектаклей	8		8
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	9	1	8
11	Семинары/мастер-классы	2		2
Итого:		216	27	177
<b>Модуль «Диалог в танце» (3 год обучения)</b>				

1	Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале. Техника безопасности. Вспоминание изученного материала	7	2	5
2	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет.	25	5	20
3	Азбука современного танца	36	5	31
4	Акробатика	30	3	27
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	30	3	27
6	Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.	40	5	35
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.	11	3	8
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	10		10
9	Посещение концертных программ/ спектаклей	8		8
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	11	3	8
11	Участие в семинарах/мастер-классах	8		8
	Итого:	216	22	182

### 1.9. Планируемые результаты реализации Программы.

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

– **предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

– **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

#### **Предметные результаты:**

В результате обучения по программе воспитанники будут знать, уметь и иметь представление:

*1 год обучения:*

- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- правила поведения в хореографическом зале.
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию;
- иметь представление о работе в экзерсисе на середине зала и в партере;
- иметь представление о средствах эмоциональной выразительности;
- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела;

- иметь представление об исполнении хореографических этюдов в репетиционных и концертных вариантах.

*2-й год обучения:*

- названия и правила выполнения упражнений детского современного танца;
- названия и правила выполнения экзерсиса центре и в портере;
- грамотно использовать предметы;
- правила поведения в хореографическом зале;
- правильно дышать;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю;
- владеть средствами эмоциональной выразительности;
- исполнять хореографические этюды в репетиционных и концертных вариантах. Добиваться значительных результатов в исполнении движений и танцевальных комбинаций.

*3-й год обучения:*

- названия и правила выполнения элементов современного танца;
- названия и правила выполнения экзерсиса середине и в партере;
- основные правила движения у станка;
- владеть основами выполнения акробатических элементов;
- координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала/сцены;
- уметь составлять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- правила поведения в хореографическом зале;
- разовьют навык взаимодействия друг с другом;
- осознано и технически грамотно показывать выполнение танцевальных движений
- уверенно исполнять хореографические этюды в репетиционных и концертных вариантах. Добиваться значительных результатов в исполнении движений и танцевальных комбинаций.

**Метапредметные (общеучебные) результаты** обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

**Личностные результаты** будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В ходе реализации программы дети смогут развить внимание, концентрацию, узнают такое понятие как пространство, получают знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### Учебный год:

- для учащихся первого года обучения – с 1 сентября в год набора;
- для учащихся второго и последующего годов обучения – с 1 сентября каждого года.
- окончание учебного года – 31 мая каждого года.

Календарный учебный график утверждается ежегодно.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 15 августа по 15 сентября.

В каникулярное время все группы проходят обучение в соответствии с расписанием. Исключение составляют зимние и летние каникулы (Занятия по согласованию). Дополнительно с воспитанниками проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

<b>Периоды</b>	<b>Содержание деятельности</b>
01.09.2021 – 15.09.2021	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09.2021 – 31.05.2022	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06.2022 по 31.08.2022 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеобразовательных – общеразвивающих программ

### **2.2. Условия реализации программы.**

– Материально-техническое обеспечениена весь период обучения (кол-во на группу).

- актовый зал, оборудованный зеркалами
- музыкальный центр – 1 шт.
- музыкальные носители - 2 шт.
- танцевальный реквизит (ленты, мячи, цветы, и др.) – по 15 шт.

- гимнастический реквизит (коврики, блоки для растяжки, скакалки) – 15/4/15 шт.

– **Информационное обеспечение.**

Для ведения качественного образовательного процесса используется аудио-, фото- и видео – медиатеки, фотоальбомы. А также электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

Происходит постоянное пополнение и обновление информационных материалов:

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений студии танца;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- Альбом с фотографиями выступлений студии танца.

– **Кадровое обеспечение.** Шипенок Анастасия Дмитриевна, педагог дополнительного образования

### **2.3. Формы аттестации/контроля.**

Контроль знаний, умений и навыков воспитанников обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Оценка результативности освоения Программы студии танца основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации. Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет. Входная, промежуточная и итоговая аттестации определяют, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Методами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- метод педагогического наблюдения;
- выполнения контрольных упражнений;
- класс-концерт
- беседы
- мастер-класс
- концертные/конкурсные выступления

### **2.4. Оценочный материал**

Для мотивации детей к продуктивной деятельности на занятиях, разработан «Танцевальный дневник», где фиксируются оценка педагога и самооценка ребёнка, содержится обратная связь с родителями.

Методики для определения достижения обучающимися планируемых результатов: самостоятельная практическая работа, проведение викторин,

участие в конкурсах, выступлениях городского, областного уровней, конкурсы-соревнования, семинары и мастер-классы, и др.

Способы определения результативности: мониторинг (входной – сентябрь, промежуточный – декабрь, итоговый – май). Дополнительно создана отдельная программа мониторинга успеваемости с определенным набором упражнений и танцевальными элементами, которые воспитанники должны уметь технически грамотно выполнять.

Формы определения результатов образовательной деятельности: наблюдение, класс-концерт, концерты, конкурсы.

Кроме того, в течение всего периода обучения собирается и составляется «портфолио», которое является современной, наглядной и эффективной формой оценивания творческих достижений воспитанника.

## **2.5. Методическое обеспечение Программы**

Методическое обеспечение содержит необходимые информационные ресурсы, тематической литературы, библиотеку по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей, специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

При изучении программы используются:

- Сказки, стихи;
- Подборка музыкальных произведений;
- Подборка упражнений и этюдов;
- Подборка видео материалов по разделам тем;
- Комплекс игр и творческих заданий по разделам тем.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

– метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

– методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

– методы передачи учебной информации посредством практических действий.

*Практические методы* применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

*Проблемно-поисковые методы обучения.* Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Воспитанники, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной

ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

*Методы эмоционального восприятия.* Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого воспитанника.

- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)

- репетиция

- выход на сцену (участие в концертах, конкурсах, программах разного характера)

- творческая мастерская

- занятие-игра

- тренинг

- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

В образовательной деятельности наряду с педагогическими технологиями, используются:

- личностно-ориентированные технологии обучения (антропоцентрические),

- обучение в сотрудничестве

- информационные технологии (просмотр видео, интернет ресурс – группа)

- игровые технологии (Педагогическая игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые позволяют активизировать познавательную деятельность учащихся).

- дифференцированный подход к обучению (использование различных форм, методов обучения и организации учебной деятельности на основе результатов психолого-педагогической диагностики учебных возможностей, склонностей, способностей учащихся).

Для реализации каждой технологии используются методики А.Я. Вагановой, Бориса Князева, Н. И. Тарасова и др. А также традиции и опыт отечественной и зарубежной педагогики Барабаш В.П., Литвинова Н.В., Унт И.Э. и др., в основе которых заложены такие определяющие факторы, как демократизация и гуманизация, необходимые для развития личности.

Обучение строится не только на методах, но и на основных принципах:

- постепенное увеличение нагрузки от простых упражнений к сложным;

- правильное распределение физической нагрузки, чередование упражнений с применением физических усилий с упражнениями на расслабление, нагрузки на разные группы мышц;

- темп и ритм урока по восходящей линии для концентрации внимания учащихся;

- исполнение упражнений на свободном дыхании;

- учет психофизических и возрастных факторов, особенностей мышления;

- эмоционального состояния учащихся, реакции на замечания;

- подбор музыкального материала для каждой части занятия.

### **III. Список информационных ресурсов.**

#### Литература, используемая педагогом

1. «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ: Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.
3. Федеральный приоритетный проект по стратегическому развитию, протокол от 30.11.16 г. №11 президиума Совета при Президенте РФ.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006год.
5. Бернар С. Искусство театра. – Санкт-Петербург, 2013год.
6. Вашкевич Н. История хореографии всех веков и народов. – Санкт-Петербург, 2019
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов на Дону: Феникс, ISBN 5-222-04093-3 : 7000 (Серия "Мир вашего ребенка")
8. КохИ.Э.Основысценическогодвижения. – Планета музыка, 2020
9. НоверрЖ.Ж.Письмаоттанце. – Планета музыка, Лань, 2007, [Переизд.]
10. Савчук О. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. – Ленинградское издательство, 2009г.
11. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2015[Переизд.]
12. Семь секретов пластического мастерства на сцене. Методика преподавания танцевальной культуры для каждого. – Санкт-Петербург, 2017. [Переизд.]

#### Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд. – Москва,ISBN: 5-86894-521-2. [Перераб. и доп.]
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., КветнаяО.В. Учите детей танцевать. – Москва, ISBN: 5-691-00814-5.
3. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2013 - 224с.[Переизд.]

#### Электронные ресурсы:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. Способ доступа: <https://spbib.ru/catalog/-/books/11300542-tantsuyut-vse>
2. Ваганова А.Я. Основыклассическогоготанца. Способ доступа:<https://vaganovaacademy.ru/academy/structure/uch-vspom-otdeli/internet-resursy.html>
3. Довбыш Н. Танцевальные игры для детей. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://www.youblisher.com/>
4. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://girshon.ru/>

5. Счаснович А. Е. Комплекс упражнений партерной гимнастики. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/>
6. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://shgpi.edu.ru/biblioteka/cgi-bin/search>
7. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <https://vk.com/choreographyterpsichore/>
8. Книги по хореографии. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://vk.com/impresariobooks>
9. Видео уроки танцев. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://vk.com/sitevideodance>
10. Книги по хореографическому искусству. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: [https://vk.com/topic-69532263\\_34619252](https://vk.com/topic-69532263_34619252)

**Рабочая программа модуля «Первые шаги в хореографию»  
 дополнительной общеобразовательной-дополнительной  
 общеразвивающей программы «В ритме танца»**

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов		
		Общее	Теория	Практика
Модуль «Первые шаги в хореографии» (1ый год обучения)				
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правила поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	3	1	2
2	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой.	<b>18</b>	5	13
2.2	Основные элементы ритмики:	<b>7</b>	1	6
	Ходьба	2		1
	Шаг на п/п с переходом на пятки	2		1
	Сценический шаг	2	1	1
	Бег	1		1
	Галоп	1		1
	Хлопки	2		2
2.3	Музыка и танец:	<b>10</b>	3	7
	Знакомство с творчеством детских композиторов и разнообразием мелодий.	1	1	
	Прослушивание детских песен, определение их ритмического рисунка, создаваемого настроения.	1		1
	Определение темпов музыки.	2	1	1
	Ритмический счет в сочетании с ритмическим рисунком. Выстраивание ритмического рисунка.	4	1	3
	Музыкально-танцевальные игры	2		2
3	Упражнения на постановку правильного дыхания.	8	3	5
4	Координация	13	3	10
4.1	Вращение на месте	3	1	2
4.2	Прыжки	3	1	2
4.3	Упражнения на ловкость	4	1	3
4.4	Упражнение на точность перемещения тела	2		2
4.5	Музыкально-танцевальные игры	1		1
5	Пластика тела. Образная пластика рук.	18	3	15
5.1	Упражнения (на коврик) для развития гибкости	4	1	3

	лежа на спине					
5.2	Упражнения (на коврик) для развития гибкости лежа на животе	2		2		
5.3	Работа над осанкой	2		2		
5.4	Игровой «стретчинг»	4	1	3		
5.5	Игровые импровизации	3	1	2		
5.6	Повторение и закрепление пройденного материала	3		3		
6	Танцующая Россия. Основные направления движения. Музыкально-танцевальные игры.	40	5	35		
6.1	Классификация танцевального жанра	1	1			
6.2	Положение головы, позиции рук и ног	2	1	1		
6.3	Основы танцевальной хореографии	37	3	34		
6.3.1	Эстрадный танец:	20	1	19		
6.4	Простой хороводный шаг	2	1	1		
6.5	Шаг с носка	2		2		
7	Шаг с пятки	2		2		
7.1	Переменный шаг	2		2		
7.2	Боковой галоп	2		2		
7.3	Прямой галоп	2		2		
7.3.1	Шаг польки	2		2		
	Притопы	2		2		
	Выставление ноги вперед на пятку или на носок	2		2		
	7.3.2	Основной ход: боковой ход, боковые шаги с остановкой, с выпадом на ногу, переменный ход	2		2	
	7.3.3	Танцевальный этюд на основе изученных хореографических элементов эстрадного танца	4	1	3	
	7.3.2	Народно-сценический танец:	14	2	12	
		хлопки в ладоши	1		1	
		положение «полочка» (руки перед грудью), «лодочка»	1		1	
		«Пружинка»	1		1	
		ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами	1		1	
		приставные шаги в различных комбинациях	2	1	1	
		7.3.2	«Ковырялочка»	2		2
		7.3.3	«Гармошка»	2		2
			«Перескок»	2		2
			Припляс	2	1	1
		Танцевальный этюд на основе изученных	4	1	3	

	хореографических элементов народно-сценического танца			
	Повтор и закрепление пройденного материала	2		2
7.3.4	Ритмические танцы.	17	2	15
7.3.5	«Большая прогулка»	3		3
7				
7.1	«Охотники за приведениями»	4		4
7.2	«Робот»	2		2
7.3				
7.4	«Полька» (двойками и тройками).	5	1	4
8	Музыкально-подвижные игры с подражанием. Сюжетные игры.	10	2	8
8.1	Общеразвивающие упражнения и джоггинг. (игры – фантазии, сюжетно-ролевые игры по сказке).	6	1	5
8.2	Развитие театрально-игровых навыков, актерское мастерство. (пантомимы, ритмические этюды)	4	1	3
9	Пространство и мы. Здравствуй сцена!	10	2	8
9.1	Перестроение и размыкание по ориентирам.	3	1	2
9.2	Основные точки репетиционного зала. Линия, диагональ, круг, интервал.	4	1	3
9.3	Музыкально-танцевальные игры.	3		3
10	Постановочная деятельность	12	2	10
10.1	Разучивание танцевальных связок	3	2	1
10.2	Построение рисунков	2		2
10.3	Работа над танцевальными образами	4		4
10.4	Работа над манерой исполнения постановки	4		4
11	Просмотр видео – материала	8		8
11.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)	4		4
11.2	Просмотр постановок современной хореографии	4		4
12	Участие в соревнованиях/конкурсах	8		8
13	Посещение концертных программ / спектаклей	8		8
14	Тематические выставки. Беседы по теме.	8		8
	Итого:	204	31	173


Содержание учебного (тематического) плана.

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Первичный мониторинг по разделам программ. Выяснение музыкально-ритмических способностей участников студии. Деление на группы. Вводная беседа о значении хореографии для ведения здорового образа жизни человека, содержания программы, создание у участников студии мотивации к ее овладению. Сообщение сведений о требованиях безопасности.

Практика: Поклон, разогрев, игровые танцы «Зайка», «Крокодил», «Мы погладим кошке спинку», творческая игра «Пенек, забор, ладошка»

### **Раздел 2. Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой.**

Теория: Физические возможности тела человека. Мир движений. Знакомство с творчеством детских композиторов и поэтов (Ю. Энтин, Е. Крылатов, Э. Успенский, О. Анофриев и др.). Прослушивание детских песен, определение их ритмического рисунка, создаваемого настроения

Практика: Выполнение упражнений под музыку (Ходьба – маршеобразная, спокойная, быстрая, с поднятием колен вперед, шаги на п/п с переходом на пятки, сценический шаг, шаг с притопом, шаг польки, шаг подскок, бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед, галоп, прыжки). Определение темпа и характер звучания. Музыкально-танцевальные игры и импровизации на тему мелодий «Калинка», «Барыня», «Два веселых гуся», «Космическая река» и др.

Ритмический счет. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, хлопки в такт музыки, выполнение простейших движений руками в различном темпе, ходьба сидя на стуле, акцентированная ходьба, в том числе с одновременным махом согнутыми руками, движения руками в различном темпе).

### **Раздел 3. Растяжка с улыбкой. Партерная гимнастика. Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).**

Теория: Партерный экзерсис - гениальное изобретение, тело приобретет изящество и грацию. Он позволяет максимально комфортно и продуктивно подготовить физические данные учеников к танцу. Партерный экзерсис рассчитан на любой уровень подготовки танцоров. В данной методике отсутствует станок, все упражнения выполняются лежа на спине, со

следующим повторением лежа на животе. В основе методики, лежит две позиции: Ан деддан (движение, вращение вовнутрь) и Ан деор (противоположность ан деддан, движение, вращение во внешнюю сторону). Партерный экзерсис оказывает положительное влияние на мышцы спины, развитие гибкости и выворотности суставов. А также дает возможность сгладить, или даже устранить погрешности в природе физических данных. Корпус без усилий остается в необходимом положении, на протяжении всей тренировки. Снимается нагрузка с позвоночника.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений (основных ОРУ и общеразвивающих), направленных на разогрев мышц плечевого, шейного и поясничного суставов, развития подвижности голеностопного сустава (лежа на спине и на животе), выворотности ног, танцевального шага, улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. подтягивание мышц корпуса (стоя, сидя, лежа). Повороты корпуса.

- растяжка паховой выворотности:

- а) лежа на спине: отведение и приведение ноги в сторону на 45-60° поочередно и одновременно; притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу;

- б) лежа на животе: отведение ноги в сторону на 45-60°. Упражнения «Бабочка», «Гармошка».

- статическая пассивная растяжка рук (наклоны в стороны, заведение рук за голову), корпуса (вращение тазом, сгибание), ног (выпад вперед, в сторону; нога, поднятая на себя в положении лежа, «лягушка») и позвоночника («кошечка», «скручивание»).

- упражнения на укрепление мышц пресса: поднятие ног, «Велосипед», «Березка», планка.

- упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела: наклоны и повороты головы; сведение и раскрытие плеч; растягивание локтей и плеч («бабочка»).

Просмотр видеозаписей. Закрепление и повторение материала.

#### **Раздел 4. Постановка правильного дыхания**

**Теория:** Правильное дыхание — основа здорового образа жизни. Сообщение сведений о правильном дыхании, его роли в оздоровлении человека. Физиологические основы механизма дыхания. Чистота воздуха и ее роль в дыхании и поддержании здоровья организма. Благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на дыхание. Профилактика травм и болезней дыхательных путей.

**Практика:** Выполнение упражнений на постановку правильного дыхания: «Фонарик», «Змея», «Трубач», «Насос», «Каша кипит».

#### **Раздел 5. Координация.**

**Теория:** Что такое координация? Как достигается? Что помогает?

Практика:Полуприседания медленные, по свободным и прямым позициям ног, полуприседания с подъемом на п/п, полуприседания с наклонами головы.Упражнения на развитие на вытягивание стоп и для развития подвижности голеностопного сустава (лежа на спине и животе); перевод ноги с носка на пятку и обратно и в сочетании с полуприседанием на опорной ноге (упражнение выполняется по 1не выворотной позиции ног) или в положении лежа - поочередное вытягивание стоп и сокращение («Педальки»); круговые движения в голеностопе внутрь и наружу, «Солнышко».

Вращение на месте. Фиксация точки на месте для последующего продвижения по диагонали. Прыжки. Упражнения на постановку корпуса. Повтор и закрепление пройденного материала.

## **Раздел 6. Пластика тела. Образная пластика рук.**

Теория:Беседа-диалог на понимание - что такое стретчинг, импровизация. Просмотр короткометражных этюдов.

Практика:Упражнения для улучшения гибкости (на коврике):

- лежа на животе: прогибы плеч назад; прогибы в позвоночном отделе;
- лежа на спине: перенос прямых ног за голову; «Складочка» вперед; «Лягушка»; «Коробочка» («Корзинка»); «Змейка», «Окошечко», «Самолетик».

А также исправление осанки, для растяжки и формирование танцевального шага, гимнастические упражнения – «Мостик», «Колесо», «Шпагат».

Игровой «стретчинг». Упражнения: «змея», «книжка», «маятник»,«ходьба», «замочек», «аист», «бабочка».

Образная пластика рук - игровые импровизации. «Руки-эмоции», (радостные, плачущие, протестующие...). «Руки позиции» (держат мяч, вот такие щучки, жук рогац) «Руки импровизируют» (полет птиц, природные явления и т. д.)

## **Раздел 7. Танцующая Россия.**

Теория:Знакомство с видами танцев,характерными особенностями, основными направлениями в движении (основные ходы:боковой ход, боковые шаги с остановкой, с выпадом на ногу, переменный ход).

Практика:Изучение положения рук, ног. Изучение танцевальных элементов, шагов:

«Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка», «Перескок», притопы и хлопки.

▪ Простой хороводный шаг отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы.

▪ Шаг на всей ступне (при очень небольшом продвижении вперед): колени чуть согнуты, корпус прямой; ноги ставятся на всю ступню, с легким притопом; от пола они почти не поднимаются, но не шаркают. Ребенок движется «как на колесиках». Руки складываются на груди, или ставятся на пояс «кулачками», или отводятся слегка в стороны ладонями кверху. Этот

шаг выполняется так же на кружении; при этом ноги все время держатся вместе.

- Шаг с притопом на месте. Дети стоят «подбоченившись», пятки вместе, носки слегка врозь. На «раз» - притоп правой ногой впереди левой; на «два» - правая нога ставится рядом с левой; на «раз» второго такта - притоп левой ногой впереди правой; на «два» - левая приставляется к правой и т.д.

- Переменный шаг в большинстве случаев выполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Он состоит из двух небольших шагов вперед правой и левой ногой длительностью по 1/8 (на «раз-и» двухдольного такта) и третьего шага правой ногой, который длится 1/4 (на счет «два-и»). Во время этого долгого шага левая нога несколько задерживается, медленнее выносится вперед, а корпус продолжает выдвигаться, поэтому шаг получается удлинненным.

На «раз» следующего такта переменный шаг начинается с левой ноги, которая принимает тяжесть тела сразу на переднюю часть стопы. Непрерывность, готовность этого движения достигается специальной работой над плавным шагом на носках, над кружениями и хороводным шагом.

- Притопы не должны быть просто сильным ударом ноги об пол. Необходимо научить детей ставить на пол ногу беззвучно. При энергичных, сильных притопах нога поднимается выше и быстрее, резче пускается, но при этом не следует громко стучать об пол. Колено опорной ноги слегка сгибается.

- Притопы одной ногой. Колено опорной ноги слегка согнуто, другой ногой дети выполняют притоп. Затем ноги меняются.

- Боковой галоп. При галопе вправо движение идет правым плечом вперед; корпус в сторону движения не поворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо; при движении влево - наоборот. Носки обеих ног остаются в нормальном положении, слегка раздвинутыми в стороны. Движение прыжковое, полетное, легкое. Иногда в связи с более энергичным характером музыки, правая (левая) нога поднимается выше и о пускается на пол с легким ударом, прыжок соответственно делается сильнее, выше.

- Прямой галоп. Корпус повернут в сторону движения; правая нога делает шаг вперед, левая приставляется к ней носком, как бы подталкивая для следующего шага. Носки ног остаются в нормальном положении, слегка разведенными в стороны. Движение прыжковое, полетное, легкое.

- Шаг польки является сочетанием легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках - правой, левой, правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом; затем три прыжка - левой, правой, левой - и подскок на левой ноге и т.д. Изменение характера польки происходит за счет большей или меньшей легкости и устремленности бега, высоты подскока.

- Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх, -

задорно и весело; корпус прямой. На носок нога выставляется вперед - в сторону, подъем выпрямляется, колено не сгибается. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок («посмотри на красивый башмачок»). Во всех случаях нога выставляется недалеко от опорной ноги, чтобы тяжесть тела на выставленную ногу не переносилась.

▪ Притоп с выбрасыванием ноги вперед. Корпус прямой; ноги близко одна к другой. Нога выносится вперед с прямым коленом и подъемом, почти касаясь носком пола. Носок несколько повернут наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень сильными, надо соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус должен оставаться спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками, или слегка отведены в стороны, или скрещены на груди.

▪ Полуприсядка (без подпрыгивания). Дети стоят «подбоченившись», пятки вместе, носки врозь. На «раз-и» - пружинистое полуприседание и выпрямление колен; на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок вверх; левая нога остается прямой, корпус слегка назад. На следующем такте, после возвращения правой ноги в исходное положение и полуприседания, выставляется левая нога. Движения чередуются с правой и левой ноги. Характер движения веселый, задорный.

Необходимо следить, чтобы дети исполняли движения легко, без лишнего напряжения и держали корпус прямо.

▪ Припляс - три притопа, исполняются с поворотом то направо, то налево; сохраняется характерное положение корпуса.

Постановка танцевальных этюдов. Повтор и закрепление пройденного материала.

## **Раздел 8. Ритмические танцы**

Практика: «Большая прогулка», «Охотники за приведениями», «Робот», «Полька» (двойками и тройками), «Страшный танец». Возможно изучение дополнительных этюдных танцев.

## **Раздел 9. Музыкально-подвижные игры с подражанием. Сюжетные танцевальные занятия.**

Теория: научить детей создавать игровой образ, передавать особенности персонажа, развить память и внимание. Закрепить полученные знания о пространстве, путем изменения направления движений в соответствии с изменением темпа и характера музыки, а также знания о беге, прыжковых элементов (на одной и двух ногах).

Сюжетные занятия способствуют:

- укреплению и развитию мышечной системы, воспитанию физически и духовно здоровых детей;

- выработке устойчивой правильной осанки, профилактике сколиоза и плоскостопия.

Особое внимание уделяется игровой форме занятий. Это способствует развитию воображения детей, создается положительный эмоциональный

фон. Снимается закомплексованность, развивается чувство ритма, координация движений.

Практика: Занятия проводятся в форме игры-сказки под музыкальное сопровождение

1. Общеразвивающие упражнения и джоггинг;
2. Упражнения игрового стретчинга на различные группы мышц и танцевальных композиций (выразительность движений, мимика, жесты, пантомимика, ритмические этюды)

Игры: «Кролики и лиса», «Мы сперва пойдем направо», «Воробьи и кот» (для детей 7-8 лет) и др.

По мере усвоения детьми упражнений занятий, увеличивается темп урока и интенсивность нагрузки, усложняются упражнения, движения под музыку и некоторые танцевальные композиции выполняются детьми самостоятельно.

Для занятий с детьми старшего возраста (8-12 лет) подобраны средства танцевально-игрового характера:

1. Различные варианты ходьбы, бега под музыку, сюжетно – игровой танец, ритмопластика, упражнения танцевально-ритмической гимнастики. Строевые упражнения в образно – игровой форме на развитие ориентировки в пространстве и на закрепление навыков построения в колонну, круг, шеренгу. Джоггинг, с серией высоких прыжков и бега по залу, что воспитывает выносливость и силу. С возрастом возрастает и протяженность джоггинга.

2. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно- игровой танец. Комплексы: «Кнопочка», «Буратино», «Снегурочка», «Двойняшки», «Мотылек». Дети передвигаются по кругу, выполняют задания: ходьбу с различным передвижением, с разным положением рук, полуприседания, наклоны. Общеразвивающие упражнения применяются в виде танца: «Кнопочка», «Буратино», «Снегурочка», «Двойняшки», «Зарядка насекомых». В данных упражнениях выполняются различные махи руками, ногами, наклоны и приседания, прыжковые упражнения.

3. Ритмические упражнения, композиции, игры и специальные задания выполняются под музыку.

## **Раздел 10. Пространство и мы.**

Теория: Здравствуй сцена! Объяснить и показать первый, второй, третий план зала, центр зала. Беседа о сценической культуре поведения. Основные точки репетиционного зала. Научить правильно, ориентироваться по 8 точкам зала, в форме игры. Линия, диагональ, круг, интервал. Краткие определения и различие данных рисунков, различные перестроения и движения по заданным рисункам. Движения по линии танца.

Практика: построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в шеренгу и колонну по команде; повороты переступанием по команде; передвижение в обход шагом и бегом; передвижение в сцеплении; перестроение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом; бег по кругу и по ориентирам («змейкой»); перестроение из одной шеренги в несколько по

ориентирам, образному расчету и указанию педагога. Игра «Найди свой путь», «Музыкальные змейки», игра «Рассыпуха», импровизационная игра «Путешественник».

#### **Раздел 11. Постановочная деятельность.**

Теория: сформировать представление воспитанников студии о танцевальном номере. Беседа-диалог о развитии сюжетной линии в танцевальном номере на основании прослушанного музыкального материала.

Практика: Разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения. Постановка концертных сюжетных номеров.

#### **Раздел 12. Просмотр видеоматериала.**

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: Просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

#### **Раздел 13. Участие в соревнованиях/конкурсах.**

Практика: Участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

#### **Раздел 14. Посещение концертных программ/спектаклей.**

Практика: Посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами.

#### **Раздел 15. Тематические выставки. Беседы по теме.**

Практика: Посещение тематических выставок, с целью углубления знаний по изучаемым жанрам хореографии. Проведение бесед по полученным знаниям, просмотр видеоматериала.

**Рабочая программа модуля «Путешествие в мир танца»  
 дополнительной общеобразовательной-дополнительной  
 общеразвивающей программы «В ритме танца»**

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	количество часов		
		Общее	Теория	Практика
Модуль «Путешествие в мир танца» (2-ой год обучения)				
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	3	2	1
2	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой. Творческие задания, игры. Повторение и закрепление изученного материала.	29	3	26
2.1	Чередование сильной и слабой долей такта	6		6
2.2	Ритмический счет в сочетании с ритмическим рисунком. Творческая работа	9	1	8
	Строевые упражнения	1		1
	Танцевальные шаги: (хороводный, с носка, с пятки, переменный), галоп (переменный, боковой, прямой), подскоки, притопы, выставление ноги вперед на пятку или на носок	4	1	4
	Виды перестроений: круг, колонна, линия	2		2
	Способы перестроений	2		2
2.3	Развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки. Игра.	6	1	5
2.4	Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в несколько кругов, в шеренги, в колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротца, спираль)	8		8
3	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет	28	3	25
3.1	Работа с мячом	4	1	3
3.2	Работа с кубиком	3		3
3.3	Работа с резиной/скакалкой	3		3
3.4	Экзерсис	16	2	14
3.4.1	Экзерсис на середине зала на основе изученного материала	9	1	8

3.4.2	Экзерсис в партере. Работа стоп, бедер, растяжка	9	1	8
4	Детский современный танец	30	3	27
4.1	Комбинации на основе йоги	5		5
4.2	Комбинация на технику Хосе Лимона. Техника падения и восстановления	6	1	5
4.3	Разучивание танцевальных комбинаций с разворотом в другой ракурс	6	1	5
4.4	Кроссы. Упражнения методом кросс	13	1	12
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	26	5	21
5.1	Упражнения для сплочения коллектива	8	2	6
5.2	Развитие выразительности и артистизма. Импровизация:	6	1	5
5.3	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности, воображения	5	1	4
5.4	Упражнения в паре	7	1	6
6.	Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.	53	10	43
6.1	Знакомство с историей возникновения танца и обчаями разных стран	1	2	
6.2	Сценический костюм. Отличительные особенности мужского и женского наряда.	1	2	
6.3	Разучивание танцевальных связок	32	2	25
6.4	Построение рисунков	6	1	5
6.5	Работа над танцевальными образами	9	1	8
6.6	Работа над манерой исполнения постановки	6	2	5
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.	8		8
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	8		8
9	Посещение концертных программ / спектаклей	8		8
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	9	1	8
11	Семинары/мастер-классы	2		2
	Итого:	204	27	177

Содержание учебного (тематического) плана.

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Первичный мониторинг по разделам программ. Вводная беседа о значении хореографии для ведения здорового образа жизни человека, содержании программы, создание у участников студии мотивации к ее овладению. Сообщение сведений о требованиях безопасности.

Практика: Поклон, упражнение «Липы», разогрев – «Собираем урожай», «Корни и книжки», игра «Медведи и мышата», упражнение-песня «Правая и левая».

## **Раздел 2. Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой. Творческие задания, игры. Повторение и закрепление изученного материала.**

### Практика:

Включается весь пройденный материал 1-года обучения:

- чередование сильной и слабой долей такта;
- танцевальная музыка, марши (спортивные, военные);
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в несколько кругов, в шеренги, в колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротца, спираль);
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на гибкость.

## **Раздел 3. Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет.**

Теория: познакомить детей с предметами, которые возможно использовать в танце: мячи, ленты, корзинки и т.д. Научить ребенка образности владения реквизитом. Познакомить ребенка с пространством.

### 3.1. Работа с мячом

#### Практика:

- ходьба с мячом по залу (зажимаем мяч между стоп): вперед, назад, вправо, влево.
- закат мяча на стопу.
- отбивание мяча рукой при ходьбе.
- введение понятие инерции.
- подбрасывание мяча (смотрим зависание) при ходьбе. Знакомство с понятием активной кисти.
- катание мяча между кистями в процессе ходьбы. Знакомство с понятием спина.
- подбрасывание мяча прямыми руками («заборчик»). Знакомство с понятием раскачивание.
- прокатывание мяча по стопе.
- releve с опорой на мяч, flatback с опорой на мяч, работа пальцами.
- разгрузка мышц спины.
- боковая планка на мяче.

Творческая игра “молекулы”: перемещение в пространстве и группировка в мини-команды, добавление опций - присоединение определенной частью тела, назначенный способ перемещения, уровни, специальные конструкции, образы

### 3.2. Работа с кубиком.

#### Практика:

- стопы, складка, подъемы, голеностоп, выворотность стоп
- полумостик с опорой на кубик, поза треугольника

### 3.3. Работа с резиной/скакалкой

#### Практика:

- позицирук, port de bras, plie
- проворачивание рук с резиной (одновременно и по очереди)
- прокрутка рук назад с одновременным наклоном в полную складку
- Flatback с натянутой резиной, работа в парах
- сидя: подъем на высокий полупалец
- сидя: на седалищных костях “ходьба”.
- натяжение стопы. Подъем ноги в диагональ.
- лежа на животе проработка лопаток
- лежа упражнение с резиной на стопы, жим в шпагат
- складка, стопы, выворотность стоп.

### 3.4. Экзерсис

Теория: 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? Экзерсис на середине и в партере - это упражнения стоя и сидя/лежа на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить мышечную массу.

#### 3.4.1 Экзерсис на середине зала на основе изученных элементов.

#### Практика: releve, plie, flatback, выпады

#### 3.4.2 Экзерсис в партере.

#### Практика:

- работа стоп, бедер, растяжка
- контакт с полом
- работа стоп сидя. Упражнение на развитие/раскрытие тазобедренного сустава:
  - подъем ноги, подъем в диагональ из положения лежа, на угол 90 градусов с прямыми ногами вперед, переход в свастику.
  - лежа на животе проработка лопаток (без резины)
  - опускание на спину (прямой, через положение эмбриона);
  - кувырок через плечо назад;
  - пережат через плечо
  - пережат через колени, передача веса в руки;
  - подъем вверх (через flatback, стойку на руках).
  - баланс на седалищных костях,
  - из широкой позиции заход в свастику
  - боковой стретчинг, поза голубя

## **Раздел 4. Детский современный танец.**

Теория: Современный танец – один из направлений танцев современного общества. Беседа на тему видов танцевального искусства. Особенности исполнения современного танца. Просмотр видео материала по теме.

Практика:

- разучивание комбинации на основе йоги.
- комбинация на технику Хосе Лимона. Техника падения и восстановления.
- разучивание танцевальных комбинаций с разворотом в другие ракурсы
- творческие задания
- танцевальные этюды.

4.4. Кроссы. Упражнения методом кросс.

Теория: Терминология. Основные понятия, манера и стиль исполнения в современном танце

Практика:

- кроссы: планка, крокодилчик, лягушка, вертушечка, скольжение, обезьяна (нижний голоп со стойкой на руках) колесо, полуколесо, ход "собака мордой вниз"
- упражнение методом кросс: выпрыгивания из "собаки мордой вниз", шаги на скольжение с руками, полный перекат на полу (с добавлением ног наверх), chasse;
- упражнение «эмбрион»
- самолет
- перекат из позы бабочка
- звездочка
- шоссе с прыжком
- ходьба с удержанием предмета на голове

**Раздел 5. Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.**

Теория: Исполнительское искусство танцора заключается не только в техническом мастерстве, но и в правильной передаче образа, мысли танца, выразительности и артистичности исполнения.

Практика:

- импровизация "статуя" и перемещение по залу
- импровизация на предмете, вокруг предмета, перемещение вокруг предмета разными способами в пространстве
- игра "кукла" (импровизация в парах)
- упражнения на импровизацию "глаза", "улыбка", "пёрышко"
- импровизация под музыку (пространство, уровни, предмет)
- творческое задание с мячом: придумывание комбинации. Осмотр, совместный анализ
- работа с музыкальным материалом

**Раздел 6. Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.**

Практика: разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения.

### **Раздел 7. Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.**

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций: проведение класс-концертов, участие танцовщиками в семинарах, мастер-классах.

### **Раздел 8. Участие в соревнованиях/конкурсах.**

Практика: участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

### **Раздел 9. Посещение концертных программ/спектаклей.**

Практика: посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами.

### **Раздел 10. Тематические выставки. Беседы по теме.**

Теория: основная задача научить ребенка выражать свои мысли не только с помощью пластики тела, но уметь переложить идеи на бумагу. Развить способности в области прикладного творчества.

Практика: совместная организация выставок тематических в учреждении, а также посещение Дворцов культуры, музеев и др.

### **Раздел 11. Семинары, мастер-классы.**

Теория: Научить воспитанников грамотно говорить и правильно излагать свои мысли.

Практика: Участие в семинарах и мастер-классах как в городе, так и за его пределами.

**Рабочая программа модуля «Диалог в танце»  
дополнительной общеобразовательной-дополнительной  
общеразвивающей программы «В ритме танца»**

Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование тем	кол-во часов		
		Общее	Теория	Практика
Модуль «Диалог в танце», 3 год обучения				
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале. Техника безопасности. Вспоминание изученного материала	7	2	5
2	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет	23	3	20
2.1	Работа с мячом	1	1	1
2.2	Работа с кубиком	1		1
2.3	Работа с резиной/скакалкой	1		1
2.4	Экзерсис	13	1	17
2.4.1	Экзерсис у станка. Изучение основных элементов классического балета	5	1	6
2.4.2	Экзерсис на середине зала	5		5
2.4.3	Экзерсис в партере. Работа стоп, бедер, растяжка	3		6
3	Азбука современного танца	34	3	31
3.1	Комбинации на основе йоги	2	1	1
3.2	Комбинация на технику Хосе Лимона. Техника падения и восстановления. Баланс	4		4
3.3	Кроссы. Упражнения методом кросс (шаги, прыжки, вращения)	6		6
3.4	Слайды. Свинги. Подготовка к выездам на полу.	6	1	5
3.5	Разучивание танцевальных комбинаций/этюдов. Творческие задания.	17	1	15
4	Акробатика	30	3	27
4.1	Березка	7	1	6
4.2	Кувырки	7	1	6
4.3	Стойка на лопатках	6		6
4.4	Разучивание трюковых элементов по одному и в паре	10	1	9
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	30	3	27
5.1	Упражнения для сплочения коллектива	5		5

5.2	Развитие выразительности и артистизма. Импровизация	6	1	5
5.3	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности, воображения	5		5
5.4	Упражнения в паре	8	1	7
5.5	Развитие театрально-импровизационных навыков (ритмические этюды, этюды на выразительность жеста)	6	1	5
6	Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.	40	5	35
6.1	Разучивание танцевальных связок	21	1	20
6.2	Построение рисунков. Развитие навыков ориентирования в пространстве. Направление движений	9	2	7
6.3	Работа над танцевальными образами	6	1	5
6.4	Работа над манерой исполнения постановки	4	1	3
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.	8	3	5
7.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)	3	1	2
7.2	Просмотр постановок классического танца	1		1
7.3	Просмотр постановок современной хореографии	2	1	1
7.4	Мониторинг успеваемости	2	1	1
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	3		3
9	Посещение концертных программ/ спектаклей	8		8
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	8		8
11	Участие в семинарах/мастер-классах	8		8
	Итого:	204	22	182

### Содержание учебного (тематического) плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале.**

##### **Техника безопасности. Вспоминание изученного материала.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид танцовщика. Дисциплина на занятиях.

Практика: Повторение пройденного материала. Release (расширение, распространение), contractions (сосредоточение), Rolldown, rollup, portdebras, plie, flatback. Разогрев с использованием уровней. Танцевальный этюд.

#### **Раздел 2. Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет.**

##### **2.1. Работа с мячом.**

##### Практика:

- ходьба с мячом и подъем на полупальцах
- Plié, прыжок и ловим мяч

- отбивание мяча в кругу на счёт
- прокатывание мяча стопой;
- releve; releve с опорой одной ноги на мяч (удержание баланса);
- прокатывание мяча в складке;
- сидя на сиделищных костях - работа стоп с удержанием мяча;
- сидя - прокатывание мяча в складке;
- “лягушка” с удержанием мяча;
- удержание баланс с мячом в стопах (лежа)
- упражнения на развитие выворотности (на полу);
- из положения grandplie - растяжка, работа стоп, скручивание спины;
- Силовые упражнения с мячом:
- из положения на спине подъема корпуса;
- выход в “березку” с удержанием мяча между стоп;
- отведение ног за голову;
- лежа на животе - подъем спины с мячом в руках, из того же положения передача мяча из руки в руку;
- “корзинка” (мяч на пояснице);
- положение на четвереньках и “собака мордой вниз”,
- отдых в позе "младенец", отведение прямой ноги, ронд ногой;
- переход из положения на сиделищных костях в положение на колени;
- “лягушка” на животе;
- ходьба с мячом и подъем на полупальцах;

## 2.2 Работа с кубиком.

### Практика:

- стопы, складка, подъемы, голеностоп, выворотность стоп
- полумостик с опорой на кубик, поза треугольника

## 2.3. Работа с резиной.

### Практика:

- позицирук, port de bras, plie
- проворачивание рук с резиной (одновременно и по очереди)
- прокрутка рук назад с одновременным наклоном в полную складку
- Flatback с натянутой резиной, работа в парах
- сидя: подъем на высокий полупалец
- сидя: на сиделищных костях “ходьба”.
- натяжение стопы. Подъем ноги в диагональ.
- лежа на животе проработка лопаток
- лежа упражнение с резиной на стопы, жим в шпагат
- складка, стопы, выворотность стоп.

## 2.4. Экзерсис

2.4.1. Экзерсис у станка. Изучение основных элементов классического балета.

Практика: 1,2,3,6 позиции, положение головы, корпуса, releve, plie, батманы.

#### 2.4.2. Экзерсис на середине зала на основе изученных элементов.

Практика: releve, plié, flatback, выпады, свинги

#### 2.4.3. Экзерсис в партере.

Практика:

- работа стоп, бедер, растяжка
- контакт с полом
- упражнение «Арка»
- положение «Стол»
- работа стоп сидя. Упражнение на развитие/раскрытие тазобедренного сустава:
  - подъем ноги, подъем в диагональ из положения лежа, на угол 90 градусов с прямыми ногами вперед, переход в свастику,
  - лежа на животе проработка лопаток (без резины)
  - опускание на спину (прямой, через положение эмбриона);
  - кувырок через плечо назад;
  - перекат через плечо
  - перекат через колени, передача веса в руки;
  - подъем наверх (через flatback, стойку на руках).
  - баланс на седалищных костях,
  - из широкой позиции заход в свастику
  - боковой стретчинг, поза голубя
  - упражнение «звездочка»

### **Раздел 3. Азбука современный танец.**

Практика: изучение танцевальных комбинаций. Исправление ошибок. Roll

- up, roll – down; упражнение «Эмбрион».
- разучивание комбинации на основе йоги.
- комбинация на технику Хосе Лимона. Техника падения и восстановления.
  - разучивание танцевальных комбинаций
  - творческие задания
  - танцевальные этюды.

#### 3.3. Кроссы. Упражнения методом кросс.

- кроссы: планка, крокодилчик, лягушка, вертушечка, скольжение, обезьяна (нижний голоп со стойкой на руках) колесо, полуколесо, ход "собака мордой вниз"
- упражнение методом кросс: выпрыгивания из "собаки мордой вниз", шаги на скольжение с руками, полный перекат на полу (с добавлением ног наверх), chasse, бег из положения «собака мордой вниз», ходьба в позиции plié, добавление прыжка, saute в первой выворотной позиции, добавление разножки, chasse, добавление толчка ноги с зависанием, с passé, grandpasdechat (с резиной), вариация с согнутыми ногами, махи ногой назад, боковые махи. Перекаты, удлиненные повороты в plié, «хищник/травоядный», колесо, падение. Работа в паре.

- упражнение «эмбрион», самолет, звездочка
- шоссе с прыжком
- ходьба с удержанием предмета на голове
- планка
- игра на развитие координации в группах: передача движения по кругу.

3.4. Слайды. Свинги. Подготовка к выездам на полу.

Теория: Очень важно научить воспитанников работать на полу. Принципы движения современного танца: повороты, наклоны, вытяжение позвоночника, растягивание и разворот бедер, голеностопных суставов. А также поиск ощущения центра тела, вертикали и горизонтали.

Практика: работа в диагональ. Выезды и слайды.

3.5. Танцевальные этюды/комбинации. Творческие задания.

Теория: координирование воспитанников в процессе их работы.

Практика: выполнение танцевальных элементов по заданию педагога – от медленного темпа к быстрому, используя уровни. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. используя импровизацию.

#### **Раздел 4. Акробатика.**

Теория: развитие силы и выносливости, пластики играции.

Практика: выполнение упражнений: переворот, колесо, стойка на лопатках. А также упражнения на укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Упражнения на взаимодействие друг с другом «Зеркало».

#### **Раздел 5. Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.**

Теория: Исполнительское искусство танцора заключается не только в техническом мастерстве, но и в правильной передаче образа, мысли танца, выразительности и артистичности исполнения.

Практика:

- импровизация “статуя” и перемещение по залу
- импровизация на предмете, вокруг предмета, перемещение вокруг предмета разными способами в пространстве
- перемещение с закрытыми глазами, с концентрацией на ощущениях внутри себя с постепенное подключение частей тела
- упражнения на импровизацию “глаза”, “улыбка”, “пёрышко”
- импровизация под музыку (пространство, уровни, предмет)
- творческое задание с мячом: придумывание комбинации. Осмотр, совместный анализ
- работа с музыкальным материалом
- импровизация с теннисным мячом: прокат по телу, контакт со стеной,
- в движении по пространству, движение только вперед,
- имитация динамики прыжка мяча;

- игра «кукла»
- игра “молекулы”: перемещение в пространстве и группировка в мини-команды, добавление опций - присоединение определенной частью тела, назначенный способ перемещения, уровни, специальные конструкции, образы;
- работа в парах - импульсы.
- творческие задания.

## **Раздел 6. Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.**

Практика: разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения.

## **Раздел 7. Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.**

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций: проведение класс-концертов, участие танцовщиками в семинарах, мастер-классах

## **Раздел 8. Участие в соревнованиях/конкурсах.**

Практика: участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

## **Раздел 9. Посещение концертных программ/спектаклей.**

Практика: посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами

## **Раздел 10. Тематические выставки. Беседы по теме.**

Практика: основная задача научить ребенка выражать свои мысли не только с помощью пластики тела, но уметь переложить идеи на бумагу. Развить способности в области прикладного творчества. Совместная организация выставок тематических в учреждении, а также посещение Дворцов культуры, музеев и др.

## **Раздел 11. Семинары, мастер-классы.**

Практика: Участие в семинарах и мастер-классах как в городе, так и за его пределами.