


Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Детский эколого-биологический центр»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол от 26.03.2024 №5

Утверждаю:  
Директор ДЭБЦ  
 Э.Р. Юсупова  
29 марта 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Сценический танец»  
Стартовый уровень**

Возраст обучающихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 год  
1 год обучения – 144 часа, 9-14 лет  
Всего часов -144

Автор-составитель: Порфильева Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Сценический танец»:</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	9
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	17
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	<b>19</b>
2.1 Календарный учебный график занятий	19
2.2 Условия реализации программы	25
2.3 Формы аттестации	25
2.4 Оценочные материалы	26
2.5 Методические материалы	26
2.6. Список литературы	29

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Сценический танец» разработана для организации образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Детский эколого-биологический центр». Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методическими рекомендациями от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Локальными актами учреждения (Устав, Положение о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Детский эколого-биологический центр», Положение о периодичности и порядке текущего, промежуточного и итогового контроля прохождения учащимися дополнительных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Детский эколого-биологический центр»).

**Программа соответствует социальному заказу общества** так как занятия хореографией предоставляют большие возможности для формирования эмоционально-ценностного опыта учащихся, создают основу для целостного и гармоничного развития личности, прививают основы этикета, манеры держаться в обществе, способствуют формированию культуры здорового

образа жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что она призвана создать для каждого ребенка адаптивную среду с максимально благоприятными условиями получения качественного хореографического образования, которая способствует ритмичной работе всех систем организма и его общему оздоровлению.

**Новизна** программы заключается в комплексном подходе, базирующемся на включении учащихся в систему активной танцевальной деятельности: музыкально-ритмические движения, характерные движения народных, классических и спортивных танцев, исполнение танцев, что способствует гармоничному воспитанию музыкальной и исполнительской культуры.

**Направленность** программы художественная. Программа «Сценический танец» является **дополнительной** к образовательным областям «физическая культура», «ритмика», «музыка», «искусство».

**Инновационность** программы состоит в комплексном подходе к обучению. Комплексность образовательной программы отражается как в построении учебных занятий, так и в распределении учебного материала по темам. Комплексное занятие имеет следующую структуру:

1. ритмический комплекс, повторение танцевальных шагов,
2. прослушивание музыки,
3. работа над музыкальным произведением,
4. творческие этюды,
5. импровизация,
6. танцы разного характера или упражнения с предметами.

Все этапы занятия взаимосвязаны, проводятся под современную популярную, классическую и (или) народную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к занятиям.

Программа разделена на тематические блоки, но в связи со спецификой преподавания, границы их несколько сглаживаются, на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового, народного танца, исполняются задания на импровизацию. Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания в ее постепенном динамическом освоении (от простого к сложному). Построение программы позволяет педагогу легко ориентироваться в любом ее разделе, найти пояснения к каждой теме. Выбор содержания программы обусловлен спецификой обучения детей хореографии.

### **Особенность программы «Сценический танец»**

Программа составлена с учётом разновозрастного состава учащихся от 9 до 14 лет. В программу включены упражнения аэробики. Систематическая физическая тренировка способствует гармоничному развитию опорно-двигательной системы, развивает силу, гибкость, выносливость. Программа расширяет представления воспитанников о специфике танцевального искусства: классического, бального и эстрадного танца, о собственных возможностях в данной области. Понимание физических возможностей своего

тела способствует воспитанию у учащихся уверенности в себе, предотвращает появление у подростков различных психологических комплексов.

На занятиях сочетаются тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-сценического, историко-бытового и бального танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Разновозрастный состав учащихся при совместной работе позволяет создать ситуацию помощи старших младшим детям, а также возможность младших ориентироваться на действия старших. При реализации программы важное место занимает взаимодействие с родителями, которое осуществляется в форме свободного посещения занятий, участия родителей в подготовке к выступлению учащихся, совместного проведения экологических акций, праздников, экскурсий, выходов на природу.

Важное место в программе отводится ознакомлению детей с классической хореографией, балетом, национальными танцами, а также прослушиванию музыки и постановочной работе.

В программе применяется **конвергентный** подход через взаимодействие предметных дисциплин физкультуры, музыки, истории, географии, иностранного языка, математики. Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на каждом этапе обучения по программе. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками. Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «сильная и слабая доли», «такт», «музыкальная фраза». Дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы.

Каждый танец имеет свою историю и географическое происхождение. Дети узнают, в какой стране, какой народ его создал. При изучении танцев учащиеся сталкиваются с понятием «круг», «диагональ», «квадрат», «угол поворота», «направление движения и другими понятиями математики. Связь с иностранным языком выражается в изучении названий элементов классического экзерсиса на французском языке. Тесная взаимосвязь с физкультурой наблюдается по построению занятия и его насыщенности, начиная с разминки, кульминация в середине, спад нагрузки к концу занятия.

**Основными педагогическими принципами** построения программы являются:

- Принцип научности и доступности излагаемого материала. Учебный материал даётся в доступной для детей форме (использование научной терминологии и научных данных там, где это целесообразно).
- Принцип активности сознания учащихся. Каждый учащийся должен ясно представлять, что он будет заниматься нужным и ответственным делом, требующим внимания и сознательного отношения к занятиям.
- Принцип наглядности. В условиях кабинета, на каждом занятии задействуются различные виды наглядности: видео и фотоматериалы, аудиозаписи, наглядные пособия.
- В комплексном подходе, что отражается как в построении учебных занятий, так и в распределении учебного материала по темам.

- Принцип последовательности и преемственности. Разделы программы выстроены исходя из усложнения учебного материала, от простого к сложному. Освоение новых знаний, умений и навыков происходит в умеренном темпе с постепенным нарастанием сложности.
- Принцип единства образовательной, развивающей и воспитательной функций. Полученные, в ходе обучения по программе, знания, умения и навыки способствуют формированию художественного вкуса, бережного отношения к культурным традициям разных народов, культуры здорового образа жизни, а также социализации личности, готовой к активной, творческой и инициативной деятельности.

### **Особенность организации образовательного процесса**

Программа составлена с учётом разновозрастного состава учащихся от 9 до 14 лет. В программу включены упражнения аэробики. На занятиях сочетаются тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-сценического, историко-бытового и бального танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Для накопления репертуара, а также для выхода на концертные площадки необходимо многократное повторение пройденных произведений. Разучивание нового репертуара проходит в несколько этапов:

- показ-исполнение педагогом разучиваемых движений,
- прослушивание мелодии,
- разбор движений,
- отработка движений в медленном темпе на счет,
- работа над художественным образом, эмоциональной стороной исполнения;
- отработка и корректировка наиболее сложных мест в танце;
- прогон и настройка коллектива к выступлению.

В ходе занятий развивается познавательная активность ребят за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеоматериалов о танце.

Беседы, посвященные балетам П.И Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик», С. Прокофьева «Золушка», А. Хачатуряна «Спартак», помогут учащимся проникнуться красотой классической хореографии. Включение в учебно-тематическое планирование раздела «Историко-бытовой танец», раскроют детям красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни, самобытностью, культурой разных народов.

Первостепенное значение на занятиях отводится прослушиванию музыки, которая доступна для восприятия детей, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Для постановочной работы в программе запланировано использование фрагментов из произведений И. Баха, В. Моцарта, Л. Бетховена, Ф. Шуберта, Ф. Шопена, П. Чайковского, А. Глазунова, С. Прокофьева, Д. Шостаковича, И. Дунаевского и других композиторов.

Обучаться по программе могут все желающие, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья, предварительная подготовка не требуется. Возможность вхождения учащихся с любым уровнем подготовки в процесс освоения программы обеспечивается использованием и реализацией общедоступных и универсальных форм организации информации, минимальной сложностью материала, предлагаемого для освоения содержания программы, систематическим повторением пройденного (согласно методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Программа рассчитана на один год обучения с общим количеством учебных часов 144. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. При очной форме обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа: первая часть занятия длится 30 минут за которой следует перерыв 15 минут ; вторая часть занятия составляет 30 минут и перерыв 15 минут. Состав группы – постоянный. В дистанционном формате после 30 минут занятия 30 минут отводится на перемену.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Наполняемость групп** – до 15 человек.

**Форма обучения** – очная, с возможностью применения дистанционных технологий. **Дистанционное обучение** при реализации дополнительной общеобразовательной программы «Сценический танец» осуществляется через применение дистанционных образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Дистанционное обучение организуется через платформу **Сферум** (<https://sferum.ru>), которая позволяет заводить в ней групповые чаты, совершать видеозвонки без ограничения по времени, размещать видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Конкурс;
- Фестиваль;
- Виртуальная экскурсия;
- Тестирование;
- Самостоятельная индивидуальная работа;
- Текущая диагностика;
- Промежуточная диагностика;
- Итоговая диагностика.

### **Воспитательный компонент**

Дополнительная общеобразовательная программа «Сценический танец»

предоставляет детям возможность удовлетворить их потребность в общении во время подготовки к выступлениям, участия в тематических мероприятиях, акциях, что обеспечивает их успешную социализацию в обществе.

### План мероприятий в рамках воспитательной работы.

Направление ВР	Название мероприятия	Цель мероприятия	Краткое описание	Примерные даты
<b>Правовое воспитание и культура безопасности</b>	Мероприятие «Я ребенок... И я имею право!»	Формирование правовой культуры учащихся	Просмотр образовательных видеороликов	Сентябрь
<b>Экологическое воспитание</b>	Музыкальная викторина «Береги планету нашу»	Формирование ответственного отношения к окружающей среде	Стихи и танцы на экологическую тематику	Октябрь
<b>Гражданско-патриотическое</b>	Беседа «Мы за мир на земле»	Воспитание патриотизма, ответственного отношения к сохранению мира на Земле	Мероприятие посвящено Дню народного единства, проходит в формате беседы	Ноябрь
<b>Здоровьесберегающее воспитание</b>	«Вредным привычкам скажем: «НЕТ!», беседа	Формирование здорового образа жизни. Предоставление информации о вредных привычках и их влиянии на здоровье,	Просмотр образовательных видеороликов	Декабрь
<b>Гражданско-патриотическое</b>	«Поклонимся великим тем годам»	Формирование уважения к истории, культуре, героическому прошлому страны	Постановка танца на военную тематику. Просмотр видеороликов, фильмов.	Февраль
<b>Нравственное и духовное воспитание</b>	«Законы дружбы»	Способствование перехода моральных норм во внутренние личностные убеждения, установки, ценности; полное, гармоничное развитие; раскрытие материального, духовного потенциала.	Правила поведения в обществе	Март
<b>Экологическое</b>	Квест-турнир «В	Воспитание	Квест-турнир о	Апрель



<b>воспитание</b>	лабиринтах природы»	чувства любви к природе, уважение ко всему живому	природе	
<b>Гражданско-патриотическое</b>	«Я-патриот своего города»	Создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, мотивами деятельности; воспитания любви к Отечеству, своей малой родине, духовности, нравственности на основе общечеловеческих ценностей.	Мероприятие проходит в формате беседы о героях города Ульяновска и Ульяновской области	Май

**Проориентационный компонент** в программе реализуется в форме познавательных бесед по истории и развитию танцевального и театрального искусства, возможностях самореализации в сфере хореографического искусства и смежных профессий; посещения театров, музеев, концертов, фестивалей, мастер-классов.

#### **План мероприятий в рамках проориентационной работы.**

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения
1.	«Моя мечта о будущей профессии», беседа об интересах и увлечениях	Сентябрь
2.	«Я хочу танцевать», презентация профессий в области музыки и вокала	Октябрь
3.	«Атлас семейных профессий», совместный проект родителей и учащегося	Ноябрь
4.	«Профессии нашего города», конкурс рисунков	Декабрь
5.	«Мир профессий», беседа, просмотр образовательных видеороликов	Январь
6.	«Танцы в нашей душе», онлайн-экскурсия	Февраль
7.	«С нежностью к маме», выступление в праздничной программе, посвящённой Международному женскому дню 8-е марта	Март
8.	«Мир моих интересов», ролевая игра	Апрель
9.	«Арт-мастерская», презентация творческих проектов о деятельности людей творческих профессий	Май

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** - развивать творческую личность, воспитывать художественный вкус и любовь к прекрасному, способствовать творческому самовыражению воспитанников.

### Задачи программы

#### Образовательные:

- познакомить с музыкальными терминами: длительность, сильная и слабая доли, мера звучности, ритмическое разнообразие;
- познакомить с динамическими оттенками музыки;
- познакомить с историей народных, бальных и историко-бытовых танцев;
- изучать хореографическую лексику, знать и понимать экзерсис классического и народного танца на французском языке.

#### Развивающие

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

#### Воспитательные

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма организации занятий	Формы Аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. «Аэробика»</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
1.1	Вводное занятие: Техника безопасности на занятии Советы по гигиене	2	2		Теоретическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.2	Вводная диагностика	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.3	Ритм, темп, динамка в танце	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.4	Аэробика	2		2	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос

					Практическое	
1.5	Комплекс движений аэробики	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.6	Комплекс движений аэробики	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.7	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.8	Партерная гимнастика	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.9	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
1.10	Партерная гимнастика	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>2. “Историко-бытовой танец”</b>		<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>		
2.1	Историко-бытовой танец – как направление хореографии	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.2	Танец полонез	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
2.3	Менуэт	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.4	Фигурный вальс	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
2.5	Фигурный вальс	2		2	Комбинированное Практическое	
2.6	Мазурка. Вальс-Мазурка	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.7	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.8	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.9	Мазурка. Вальс-Мазурка	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.10	Бальные танцы. Ча-ча-ча	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
2.11	Бальные танцы. Ча-ча-ча	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.12	Самба. Основные комбинации движений	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос

2.13	Самба. Основные комбинации движений	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.14	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.15	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.16	Джайв. Основные комбинации движений	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
2.17	Джайв. Основные комбинации движений	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.18	Танцевальная импровизация	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.19	Работа над техникой бальных танцев	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
2.20	Оформление постановок (костюмы, атрибуты, работа на сцене)	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>3.«Классический танец»</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
3.1	Экзерсис классического танца	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
3.2	Классический танец, как направление хореографии	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
3.3	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
3.4	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
3.5	Разучивание и отработка движений классического танца	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
3.6	Разучивание и отработка движений классического танца	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
3.7	Классический вальс	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>4.«Народный танец»</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>		
4.1	Народный танец – как направление хореографии	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.2	Экзерсис народного танца	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос

4.3	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.4	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.5	Русская народная плясовая (танец «Барыня», «Калинка»)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.6	Движения пляски и перепляса. Кадриль	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.7	Хороводы	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.8	Этюд, как вид техники в танцевальном искусстве	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.9	Танцевальные этюды танцев народов мира (украинский танец, испанский танец, цыганский)	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
4.10	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.11	Участие школьных концертных программах и праздниках	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.12	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.13	Танцевальные этюды танцев народов мира (украинский танец, испанский танец, цыганский)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.14	Восточный танец	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
4.15	Восточный танец	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
4.16	Сценический образ танца	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.17	Русский бальный танец	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.18	Греческий танец («Сиртаки»)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.19	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос

4.20	Выразительность, стиль и манера исполнения танца	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.21	Танцевальная импровизация.	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.22	Работа над техникой этюдов, танцев.	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
4.23	. Оформление постановок (костюмы, атрибуты, работа на сцене)	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>5. “Эстрадный танец”</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		Педагогическое наблюдение, опрос
5.1	Этюды современного характера. Импровизация	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.2	Этюды современного характера. Импровизация	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.3	Танец Рок-н-рол	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
5.4	Танец Рок-н-рол	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.5	Композиция танца Рок-н-рол, постановка «Попурри»	2	1	1	Комбинированное	Педагогическое наблюдение, опрос
5.6	Участие в конкурсах, фестивалях.	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.7	Композиция танца Рок-н-рол, постановка «Попурри»	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.8	Отработка этюдов по желанию учащихся	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.9	Сцена, я и танец	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.10	Участие в конкурсах, фестивалях.	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.11	Участие в конкурсах, фестивалях.	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение, опрос
5.12	Итоговое занятие	2		2	Комбинированное Практическое	Педагогическое наблюдение
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>		

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. АЭРОБИКА.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Двигательная активность как основа здорового образа жизни. Значение физических упражнений для успешного освоения танцевальных движений, приемы тренировки разных групп мышц, общие правила выполнения физических упражнений, порядок разминки. Закрепить основные музыкальные понятия.

**Практика.** Повторить и усложнить комплекс общеукрепляющих физических упражнений, упражнений на растяжку. Выполнение движений на счет, в медленном и быстром темпе

Наблюдение педагога за движениями, осанкой детей во время разминки, во время движения под музыку.

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

#### Раздел 2. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

**Теория.** История танца Полонез, Менуэт. Танец-шествие. Различные стили вальса. Вальс-мазурка. Характер, манера исполнения. Бальные танцы: Ча-ча, Самба, Джайв.

**Практика.** Разучивание танца Полонез и Вальс-Мазурка. Повторение и усложнение танца вальс. Разучивание основных комбинаций движений бальных танцев.

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

#### Раздел 3. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

**Теория.** Классический танец. Продолжить знакомство с названиями поз и движений классического танца на французском языке. Культура движения рук - выразительность. Эстетика рисунка и закономерности переходов рук из одного положения в другое. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук. Законы равновесия — эстетика и техника.

**Практика.** Разучивание и отработка движений классического танца: позиции рук, ног, деми плие и гранд плие по 1, 2, 3 позициям, батман тандю, батман тандюже те по 1, 3, 5 позиции ног, поднятие на полупальцы, перегибы корпуса в сторону, прыжки, типы прыжков. Разучивание комбинаций движений.

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

#### Раздел 4. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

**Теория.** История русского народного танца. Разнообразие русских народных танцев. Хоровод. Пляска и перепляс. Кадриль. Различия женской и мужской

пляски, перепляса, кадрили. Танцы народов Поволжья – типичные танцевальные движения национальных танцев, особенности характера исполнения танцев Поволжья: татарского, чувашского, башкирского, мордовского. Танцы народов мира: украинский, испанский, цыганский, восточный.

**Практика.** Исполнять танцевальные шаги и русские ходы танца, комбинации движений девочек и мальчиков, вращения, дробы, народные упражнения у станка и экзерсис на середине зала. Ритмично и технически выразительно исполнять этюды. Под музыку уметь показать положение рук, раскрытие рук, взмахи платочками, хлопки в ладоши, верёвочку, ковырялочку, дробные выстукивания, присядку и т.д. Положение рук в парах: держась за одну руку, за две, “воротца” под руку, “корзиночка”, “звёздочка”. Особенности исполнения русского бального танца «Сударушка», «Русский лирический», «Разрешите пригласить», «Рилио», «Сурские ритмы». Разучивание и отработка движений танцев народов мира (по выбору педагога).

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

## **Раздел 5. ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ.**

**Теория.** Разнообразие эстрадных танцев. Образные ассоциации на современной детской музыки. Представление о художественном образе. Движение как средство создания образа.

**Практика.** Эстрадные этюды современного характера. Импровизация на тему современной музыки. Дополнение комплекса упражнений разминки движениями современного характера. Движения современной пластики и ритмов. Разучивание танца Рок-н-рол, «Попурри».

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

## **ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО - ДОСУГОВАЯ И КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Теория.** Посещение концертов, открытых занятий дают стимул для работы в своем коллективе. Выступление - это демонстрация полученных знаний, умений, навыков. Большую роль в процессе концертного выступления играет подготовка к выходу на сцену. Со стороны учителя необходим положительный настрой. Здесь же проговариваются организационные моменты (выход, правила поведения на сцене), основные задачи по технике исполнения произведения. Настрой ребят, как одна из составляющих, залог успешности выхода на публику.

**Практика.** Посещение концертов. Выступление к школьным праздникам День учителя, День матери, День пожилого человека, День гимназиста, Новый год, День защитника Отечества, 8 марта, День Победы, Последний звонок. Участие в городском и областном фестивале детского творчества. Отчетный концерт студии.

**Форма контроля:** музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты,



концерты, конкурсы и фестивали, анализ, наблюдение.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Задачи и ожидаемые результаты освоения**

#### **По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:**

- правила построения в колонну по 1, 2, 3 человека, в шеренгу, диагональ, круг, сужение и расширение круга, соблюдая интервал;
- правила исполнения движения головы, рук, плеч, туловища, ног под музыку, учитывая ритм, темп;
- комплекс движений, входящих в ритмическую гимнастику;
- различать характер музыки и передавать его в движении;
- правила ориентирования в пространстве: двигаться в рассыпную и разных направлениях, строиться в круг, двигаться парами по кругу, соблюдая интервалы;
- порядок выполнения движений с атрибутами;
- способы передачи ритмического рисунка в движении;
- движения аэробики, степ-аэробики;
- технику исполнения русских народных, бальных, историко-бытовых, современных танцев, танцев народов мира.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- слушать музыку;
- совершенствовать навыки построения в колонну по 1, 2, 3 человека, в шеренгу, диагональ, круг, сужение и расширение круга, соблюдая интервал;
- ориентироваться в основных точках класса,
- совершенствовать навыки исполнения движения головы, рук, плеч, туловища, ног под музыку, учитывая ритм, темп;
- закрепить навыки выполнения комплекса движений, входящих в ритмическую гимнастику;
- различать характер музыки и передавать его в движении;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки;
- добиваться ритмического и бодрого шага, работать над развитием легкости и полетности движений;
- ориентироваться в пространстве: двигаться в рассыпную и разных направлениях, строиться в круг, двигаться парами по кругу, соблюдая интервалы;
- совершенствовать координацию движений;
- выполнять движения с атрибутами;
- передать ритмический рисунок в движении;
- выполнять движения аэробики, степ-аэробики;
- совершенствовать технику исполнения русских народных, бальных, историко-бытовых, современных танцев, танцев народов мира.

Количество разученных танцев может различаться в разных учебных группах одного года обучения в зависимости от способностей и возможностей воспитанников.

**Воспитательный аспект результативности программы «Сценический танец»:**

- привитие учащимся необходимых навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм, способности согласовывать движения своего тела с музыкой, сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- воспитание культуры общения учащихся: взаимодействие в парных и массовых танцах, контакты в одно- и разновозрастных группах, в репетиционном процессе и во время выступления.
- развитие творческой личности, воспитание художественного вкуса, любви к прекрасному, способности к творческому самовыражению.

**Ожидаемые результаты:**

***Метапредметные:***

1. Развивать творческую фантазию;
2. Сочетать элементы актерской техники при исполнении этюдов;
3. Творчески подходить к занятиям, к концертной программе, к постановочной работе;
4. Эмоционально воспринимать, чувствовать гармонию музыки и движения;
5. Развивать мотивацию к активным занятиям хореографией.

***Предметные:***

1. Построение занятия танца;
2. Представление о жанрах хореографического искусства;
3. Историю возникновения и развития танца;
4. Хореографический экзерсис у станка и на паркете;
5. Хореографическую разминку на середине зала;
6. Знать репертуар танцев;
7. Основы актерского мастерства;
8. Характер музыкального сопровождения;
9. Анализ музыкального произведения.

***Личностные результаты:***

1. Формировать общественно активную личность, имеющую свою позицию;
2. Формировать культуру общения и поведения в социуме;
3. Прививать уважительное отношение к общечеловеческим ценностям;
4. Формировать эстетический и музыкальный вкус учащегося;
5. Формировать ответственность, исполнительность, трудолюбие;
6. Прививать чувства коллективизма и патриотизма.
7. Прививать бережливость, ответственную сознательность;
8. Формировать культуру общения.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа.  
Дата начала занятий – 01 сентября, дата окончания – 31 мая.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ Место проведения занятий: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Время проведения занятий: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

№ п\п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Комплексное	2	Вводное занятие: Техника безопасности на занятии Советы по гигиене		Педагогическое наблюдение, опрос
2	Комплексное	2	Вводная диагностика		Педагогическое наблюдение, опрос
3	Комплексное	2	Ритм, темп, динамка в танце		Педагогическое наблюдение, опрос
4	Комплексное	2	Аэробика		Педагогическое наблюдение, опрос
5	Комплексное	2	Комплекс движений аэробики		Педагогическое наблюдение, опрос
6	Комплексное	2	Комплекс движений аэробики		Педагогическое наблюдение, опрос

7	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
8	Комплексное	2	Партерная гимнастика		Педагогическое наблюдение, опрос
9	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое наблюдение, опрос
10	Комплексное	2	Партерная гимнастика		Педагогическое наблюдение, опрос
11	Комплексное	2	Историко-бытовой танец – как направление хореографии		Педагогическое наблюдение, опрос
12	Комплексное	2	Танец полонез		Педагогическое наблюдение, опрос
13	Комплексное	2	Менуэт		Педагогическое наблюдение, опрос
14	Комплексное	2	Фигурный вальс		Педагогическое наблюдение, опрос
15	Комплексное	2	Фигурный вальс		Педагогическое наблюдение, опрос
16	Комплексное	2	Мазурка. Вальс-Мазурка		Педагогическое наблюдение, опрос
17	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
18	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое

					наблюдение, опрос
19	Комплексное	2	Мазурка. Вальс-Мазурка		Педагогическое наблюдение, опрос
20	Комплексное	2	Бальные танцы. Ча-ча-ча		Педагогическое наблюдение, опрос
21	Комплексное	2	Бальные танцы. Ча-ча-ча		Педагогическое наблюдение, опрос
22	Комплексное	2	Самба. Основные комбинации движений		Педагогическое наблюдение, опрос
23	Комплексное	2	Самба. Основные комбинации движений		Педагогическое наблюдение, опрос
24	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
25	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое наблюдение, опрос
26	Комплексное	2	Джайв. Основные комбинации движений		Педагогическое наблюдение, опрос
27	Комплексное	2	Джайв. Основные комбинации движений		Педагогическое наблюдение, опрос
28	Комплексное	2	Танцевальная импровизация		Педагогическое наблюдение, опрос
29	Комплексное	2	Работа над техникой бальных танцев		Педагогическое наблюдение, опрос
30	Комплексное	2	Оформление постановок (костюмы, атрибуты, работа на сцене)		Педагогическое наблюдение, опрос
31	Комплексное	2	Экзерсис классического танца		Педагогическое наблюдение, опрос
32	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
33	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое наблюдение, опрос
34	Комплексное	2	Классический танец, как направление хореографии		Педагогическое наблюдение, опрос
35	Комплексное	2	Разучивание и отработка движений классического танца		Педагогическое

					наблюдение, опрос
36	Комплексное	2	Разучивание и отработка движений классического танца		Педагогическое наблюдение, опрос
37	Комплексное	2	Классический вальс		Педагогическое наблюдение, опрос
38	Комплексное	2	Народный танец – как направление хореографии		Педагогическое наблюдение, опрос
39	Комплексное	2	Экзерсис народного танца		Педагогическое наблюдение, опрос
40	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
41	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое наблюдение, опрос
42	Комплексное	2	Русская народная плясовая (танец «Барыня», «Калинка»)		Педагогическое наблюдение, опрос
43	Комплексное	2	Движения пляски и перепляса. Кадриль		Педагогическое наблюдение, опрос
44	Комплексное	2	Хороводы		Педагогическое наблюдение, опрос
45	Комплексное	2	Этюд, как вид техники в танцевальном искусстве		Педагогическое наблюдение, опрос
46	Комплексное	2	Танцевальные этюды танцев народов мира (украинский танец, испанский танец, цыганский)		Педагогическое наблюдение, опрос
47	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
48	Комплексное	2	Участие школьных концертных программах и праздниках		Педагогическое наблюдение, опрос

49	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
50	Комплексное	2	Танцевальные этюды танцев народов мира (украинский танец, испанский танец, цыганский)		Педагогическое наблюдение, опрос
51	Комплексное	2	Восточный танец		Педагогическое наблюдение, опрос
52	Комплексное	2	Восточный танец		Педагогическое наблюдение, опрос
53	Комплексное	2	Сценический образ танца		Педагогическое наблюдение, опрос
54	Комплексное	2	Русский бальный танец		Педагогическое наблюдение, опрос
55	Комплексное	2	Греческий танец («Сиртаки»)		Педагогическое наблюдение, опрос
56	Комплексное	2	Отработка умений и навыков работы на сцене (генеральные репетиции)		Педагогическое наблюдение, опрос
57	Комплексное	2	Выразительность, стиль и манера исполнения танца		Педагогическое наблюдение, опрос
58	Комплексное	2	Танцевальная импровизация.		Педагогическое наблюдение, опрос
59	Комплексное	2	Работа над техникой этюдов, танцев.		Педагогическое наблюдение, опрос
60	Комплексное	2	. Оформление постановок (костюмы, атрибуты, работа на сцене)		Педагогическое наблюдение, опрос
61	Комплексное	2	Этюды современного характера. Импровизация		Педагогическое наблюдение, опрос
62	Комплексное	2	Этюды современного характера. Импровизация		Педагогическое наблюдение, опрос
63	Комплексное	2	Танец Рок-н-рол		Педагогическое наблюдение, опрос
64	Комплексное	2	Танец Рок-н-рол		Педагогическое наблюдение, опрос
65	Комплексное	2	Композиция танца Рок-н-рол, постановка «Попурри»		Педагогическое наблюдение, опрос



66	Комплексное	2	Участие в конкурсах, фестивалях.		
67	Комплексное	2	Композиция танца Рок-н-рол, постановка «Попурри»		Педагогическое наблюдение, опрос
68	Комплексное	2	Отработка этюдов по желанию учащихся		Педагогическое наблюдение, опрос
69	Комплексное	2	Современные ритмы. Танец в стиле танго		Педагогическое наблюдение, опрос
70	Комплексное	2	Сцена, я и танец		Педагогическое наблюдение, опрос
71	Комплексное	2	Праздник в объединении.		Педагогическое наблюдение, опрос
72	Комплексное	2	Итоговое занятие		Педагогическое наблюдение, опрос

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимо:

- учебный кабинет;
- технические средств обучения: музыкальный центр, ноутбук, мультимедийный проектор, экран;
- компьютер с подключением к интернету;
- костюмы для выступлений.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие соответствующего программного обеспечения.

### 2.2.2. Информационное обеспечение

- учебно-методические пособия по направленности программы;

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы возможна лишь при создании образовательной среды, наиболее благоприятной для совместного с детьми достижения образовательных целей: поддержка учащихся, оптимизация условий обучения, особый психологический климат принятия каждого ребёнка, его неповторимости и одаренности от природы.

Программу реализуют заинтересованные педагоги, имеющие педагогическое образование обладающий необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей данной программе предметной области.

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

### Критерии диагностики.

Диагностика	Знания, умения и навыки воспитанников.		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Вводная</b>	Учащиеся не умеют ритмично ходить и бегать, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, слышать вступление, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией.	Учащиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично ходить и бегать, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией.	Учащиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично ходить и бегать, ориентироваться в зале.
	Учащиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых	Учащиеся разбираются в характере музыки, ритмично ходят и бегают. Качество	Учащиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные

<b>Текущая</b>	поз, шагов и бега не соответствует требованиям.	выполнения ритмичных движений соответствует требованиям.	движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям.
<b>Итоговая</b>	Учащиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного шага, бега, частично владеют специальной терминологией.	Учащиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией, имеют специальные исполнительские навыки.	Учащиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной терминологией, способны самостоятельно исполнять танцевальные движения и вариации на их основе.

Большое внимание в программе уделяется проверке знаний и умений учащихся. Предусмотрен текущий, тематический и итоговый контроль, который проводится в разных формах. Основными формами контроля является педагогическое наблюдение, устный опрос, выступления на концертах, результативность участия в конкурсах и фестивалях различного уровня.

#### **2.4 Оценочные материалы.**

Основным оценочным материалом служит самостоятельная работа учащихся, качество выполнения тестовых заданий, качество исполнения этюдов, танцевальных композиций.

#### **2.5. Методические материалы**

##### **Упражнения партерной гимнастики**

Упражнений партерной гимнастики великое множество. Представленные упражнения в программе представляются особенно эффективными, для детей первого года обучения. Все они направлены на развитие профессиональных физических данных. Рекомендуется делать от 4 до 8 повторов. Эти упражнения болезненны и могут вызвать неприязнь у ребенка к занятиям, поэтому на первом году обучения следует вводить их аккуратно, постепенно по мере усвоения и с первых занятий. Необходимо проявить настойчивость в правильности исполнения, т.к. упражнения партерной гимнастики очень эффективны. Игровой момент также присутствует. Упражнения выполняются на полу, поэтому рекомендуются специальные коврики (путешествие на коврах самолетах) или без них, если покрытие позволяет.

##### **Упражнения для развития стопы**

1. Исходное положение: сидя на полу ноги вместе, руки вытянуты в сторону на

раздва-три-четыре носки вытянуть, на следующую четверку сильно сократить стопу, хлопая в ладоши. Образ – носки спят (вытянуты), носки проснулись, мы их разбудили, хлопая в ладоши( носки на себя).

2. Носки поочередно то вытягиваются, то сокращаются. Образ – носки гулять пошли.

3. Стопы на себя, положить запястья на пальцы ног и отрывать пятки от пола, не поднимая ног, при этом спина прямая, шея вытянута. Помимо стоп в этом упражнении также растягиваются мышцы задней поверхности бедра. Образ-держим носки, чтобы не убежали.

### **Упражнения для развития выворотности ног**

1. **«Бабочка».** Исходное положение сидя на полу ноги сложены по-турецки, колени в стороны, стопы соединены, руки держатся за стопы. Исполняются быстрые движения коленями вверх и вниз, как будто бабочка машет крыльями. Следить при этом за осанкой (прямая спина и вытянутая шея)

2. **«Книжечка».** Книжечка закрыта, книжечка открыта. Исходное положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. Книжечка открыта, при этом можно отвлекать и спрашивать детей про их любимые книжки. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. Книжечка закрыта.

3. **«Закладочка».** Ноги остались в положении «книжечка» а весь корпус с вытянутыми руками подается вперед, как бы закладывая страничку книжки, тем самым еще больше способствуя развитию выворотности в тазобедренном суставе.

4. **«Лягушка».** Исходное положение аналогичное упражнению «книжечка», но только лежать надо на животе. Руки согнуты в локтях поясница на полу, голова и плечи стремятся назад. Колени, пятки и ягодицы также на полу. Образ: ноги под водой, ягодицы под водой, только голова выглядывает из воды, лягушка ищет комаров.

5. **«Русалочка».** Исходное положение на животе, ноги вытянуты, пятки вместе, носки врозь, как хвост русалки, положение спины и рук также как на упражнении «лягушка».

### **Упражнения для развития гибкости и силы спины**

1. **«Русалочка выглядывает из воды»** исходное положение аналогичное упражнению «русалочка», руки в стороне и на полу, поднять верхнюю часть корпуса как можно выше, задержаться наверху, вернуться в исходное положение. Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях, плечи на полу. Выпрямить руки прогнув спину посмотреть сначала в потолок, вернуться в исходное положение, за вторым разом еще больше прогнуться, посмотреть назад на стену, вернуться, за третьим разом увидеть пол сзади, на четвертый раз ноги сложить к голове получилась «рыбка».

2. **«Лодочка».** Исходное положение лежа на животе, упор на прямые руки,

опуская грудь вперед руки выгибаются, прямые ноги поднимаются наверх, потом ноги опускаются, руки и спина поднимаются. Стараться как можно выше поднимать поочередно руки и ноги, которые максимально вытянуты.

3. **«Кошечка, собачка».** После активной работы на мышц спины, рекомендуется их расслабить и растянуть. Исходная позиция, стоя на четвереньках. Спина выгнута наверх, кошка злится, спина прогнута вниз – собачка.

### **Упражнения для развития высокого танцевального шага**

1. **«10 лунатиков».** Исходное положение - сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы на себя, руки на полу, за спиной. На слова «10 лунатиков сидели на луне, 10 лунатиков свалились во сне. Как? Вот так!» поочередно то сокращать, то вытягивать стопы, на слова «Вот так! Вот так!» опускать руки и спину вперед на пол, стараться коснуться плечами пола. Все повторить. Далее в словах 9 лунатиков, 8,7 и т.д.

2. **«Линеечка».** Ноги раскрываются в поперечный шпагат, представляя собой одну линию линейку. Можно что-то измерить, например коврик или стену класса.

3. **«Перетягивание друг друга».** Исходное положение сидя в паре лицом друг к другу, ноги широко раскрыты в сторону, упираются в стопы партнера, держась за вытянутые руки тянуть к себе поочередно друг друга. - продольные шпагаты следует выучивать постепенно, сначала проучив правильные положения колен и стоп в полушпагатах.

### **Танцевальные игры**

#### **1. Танцевально-игровое занятие «Лабиринт».**

Педагог предлагает детям представить, что они продвигаются по лабиринту с высокими стенами и в ходе продвижения необходимо выполнять задания:

- попробуйте дотянуться до верхнего края стены (подъем на полупальцы, потягивание вверх);
- а теперь попробуйте дотянуться до обеих стенок лабиринта (предполагаются движения в стороны, наклоны);
- помаршируем по лабиринту выполняется (выполняется марш в разных вариантах по кругу, по диагонали, змейкой);
- при продвижении по лабиринту мы устали, покажем как мы устали (выполняется ходьба «вперевалочку», шаги на внешнем ребре стопы);
- присядем отдохнуть (выполняется ряд упражнений в положении сидя);
- вот мы и отдохнули, продвигаемся по лабиринту дальше;
- посмотрите, лабиринт стал совсем узким, чтобы не потеряться, возьмемся за руки и пойдём дальше (выполняются движения на перестроение, которые нужно завершить, образовав круг);
- нашли мы широкую площадку в лабиринте, и у нас получился круг, предлагаю вам задания на внимание (выполняется серия заданий на перестроение и выполнение разных движений);

- посмотрите, не виден ли за стенами выход (выполняются прыжки на месте);
- выход, кажется, справа – бежим туда (выполняются бег, галоп);
- наконец мы вышли из лабиринта, но от бега запыхались, спокойно дышим (выполняются различные дыхательные упражнения).

## **2. «Добрая волшебница».**

Предложите учащимся послушать вариацию феи Сирени из балета П. И. Чайковского «Спящая красавица». Чтобы дети лучше представляли добрую фею, обсудите с ними ее характер, какие волшебства она может совершить, во что она одета. Предложите учащимся, двигаясь под музыку создать пластический образ феи («открытый» корпус, движения свободные, мягкие, воздушные). Все, к чему она ласково и бережно прикасается, расцветает, оживает, преображается, радуется жизни. В борьбе со злом фея проявляет твердость, и тогда в ее движениях чувствуется властная сила.

## **3. «Злая волшебница».**

Чтобы учащиеся лучше представили образ злой волшебницы, предложите им прослушать фрагмент из «Пролога» к балету П. И. Чайковского «Спящая красавица» (появление феи Карабос). Затем дети попробуют под музыку изобразить злую волшебницу. Необходимо подсказать детям, что пластика у злой волшебницы не такая как у доброй феи («закрытый» корпус, движения угловатые, резкие, лицо мрачное, брови нахмурены). Когда злой волшебнице удастся сделать что-нибудь гадкое, она злорадно, криво улыбается. В борьбе с добром она коварна, пытается добиться своего любыми средствами.

## **2.6. Литература**

### **Литература для педагога:**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
6. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
7. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
8. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
9. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
10. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
11. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
12. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:

13. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
14. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
15. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
16. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.

**Литература для учащихся и родителей (законных представителей):**

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
3. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М., 1980.
5. Васильева Е. Танец. М., 1968
6. Головина С. Н., Григорович Ю. Н. Там, где рождается танец. М., 1977.
7. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
8. Захаров Р. Слово о танце. М. Д979.
9. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
10. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1981.
12. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы. М.,1996.
- 13.Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://pedsovet.org/>
3. <https://kopilkaurokov.ru>