

Управление образования Администрации Удомельского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом ДДТ
протокол № 4
от 24.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
_____ И.Ю. Филиппова
Приказ № 35/2-о от 25.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
«Курс подготовки к хореографии»

Возраст детей: 5–7 лет
Срок реализации: 2 года

Объединение «Ганцевальная мозаика»
педагог дополнительного образования
Путинцева Анна Олеговна

г. Удомля, 2026 - 2027 учебный год

Паспорт общеразвивающей образовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс подготовки к хореографии»
Краткое название	Танцевальная мозаика
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	Стартовый уровень
Направленность программы	Художественная
Вид деятельности	Хореография
Адаптирована для детей с ОВЗ	Нет
Форма обучения	Очная
Наименование и реквизиты федеральных гос. требований	<p>1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 № 2233-р);</p> <p>2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);</p> <p>4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>5. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по хореографии разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации программ в области искусств» утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ.</p>
Краткое описание	На подготовительном этапе обучения учащиеся осваивают основы ритмики, танцевально-ритмической гимнастики, игротанцев, музыкально - подвижных игр, элементарных основ классического, народного и современного танца. На основе проученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.
Содержание программы	На подготовительном этапе обучения учащиеся осваивают основы ритмики, танцевально-ритмической гимнастики, игротанцев, музыкально-подвижных игр, элементарных основ классического, народного и современного танца. На основе проученных движений и с учетом возрастных особенностей, учащихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Ключевые слова для поиска программы	Танцы, хореография, Танцевальная мозаика							
Цели и задачи	Выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого обучающегося, развитие личности дошкольника, развитие интереса к искусству танца.							
Результат	Занятия по образовательной дополнительной программе формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка: - музыкально–танцевальные; - физические; - коммуникативные; - эмоционально – волевые; - организаторские; - творческие; - познавательные.							
Материальная база	Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием (паркет, линолеум, ковровое покрытие); наличие специальной танцевальной формы (купальник, балетные тапочки, юбочка); наличие музыкального инструмента в классе							
Требования к состоянию здоровья	Основная, первая группа здоровья							
Требуется наличие мед. справки для зачисления на программу	Медицинская справка требуется ежегодно							
Возрастной диапазон, лет	5-7 лет							
Число учащихся в группе	8-15							
Способ оплаты	Платная услуга							
Значимый проект								
Учебный план	№ п/п	Название раздела	Количество часов					
			Теория		Практика		Всего	
		Год обучения	1	2	1	2	1	2
	1.	Вводное занятие «Путешествие в страну Танца»	1	1	-		1	1
	2.	Техника безопасности	2	2	-	-	2	2
	3.	«История танца в картинках» (История происхождения и развития мирового танцевального искусства)	3	3	-	-	3	3
	4.	Ритмика и основы партерной пластики: Разминка на середине зала; Партерная гимнастика; Танцевальные движения.	2	2	66	66	68	68
	5.	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	2	2	18	18	20	20
6.	«Весёлая игра» - музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	-		28	28	28	28	

	7.	«Маленький актёр» - активация и развитие творческих способностей	-		18	18	18	18
	8.	Итоговые занятия	-		4	4	4	4
		Всего часов	10	10	134	134	144	144
Продолжительность	2 года							
Количество мест по программе	30 чел.							
Адрес реализации программы	171841, Тверская область, г. Удомля, пр. Курчатова д.17							
Юридический адрес организации	171841, Тверская область, г. Удомля, пр. Курчатова д.17							

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 № 2233-р);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по хореографии разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации программ в области искусств» утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в ребенке. Занятия танцами в определенной мере формируют взгляд ребенка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучают к дисциплине, мысли и чувствованию, формируют нравственные позиции ребенка. Музыка и движения питают эмоциональный мир ребенка, развивают эстетическое восприятие, воображение, координацию движений, произвольность. Танец обладает одновременно развивающей и психотерапевтической силой. Танец - отражение того, что происходит в душе человека, он помогает снять внутреннее напряжение и мышечные зажимы детей.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

Ведь сама Культура танца, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения прививает ребенку особый образ жизни. Это и большое внимание к своему внешнему виду, к поведению и отношениям со сверстниками. Это совсем другой уровень творческого восприятия музыки, танца, собственные реализации в мире взрослых. С раннего возраста малыш приобщается к прекрасному миру, посредством гармоничного движения и красивой музыки.

В основе этой программы лежит обучение музыкально-ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными способами (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). использование креативных методик (игропластика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж).

Большое воспитательное значение имеет проведение танцевальных вечеров, показательных выступлений, конкурсов и смотров с применением словесных и наглядно-образных методов.

Направленность программы

Программа имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребёнка, его творческих возможностей и личного потенциала. Она рассчитана на курс подготовки к хореографии.

Адресат программы

Программой предусмотрены занятия хореографией, ритмикой, теоретическими дисциплинами (история мирового балета, актерское мастерство). Одно занятие может включать в себе тематику нескольких разделов, например, ритмика и актерское мастерство. Это проводится для разучивания и подготовки конкретных номеров.

Уровень освоения

Стартовый уровень.

Актуальность

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Новизна программы заключается в том, что обучение хореографии на подготовительном этапе начинается с пятилетнего возраста с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

Формы и технологии образования детей

Особенности организации, общая структура занятий:

Год обучения	Возраст детей	Общее количество детей	Периодичность занятий	Общее количество часов в неделю
1 год обучения (дошкольники)	5-6 лет	12-15 человек	2 раза в неделю	4 ч.
2 год обучения (1 класс)	7 лет	12-15 человек	2 раза в неделю	4 ч.

Форма организации занятия:

- Вводная часть (мини-беседы; слушание музыки; настроенные эмоциональные упражнения, спокойные музыкально-ритмические игры).
- Основная (содержательная часть).
- Рефлексия.
- Заключительная часть (уборка материала; домашние задания, общение с детьми, консультации для родителей).

Первые несколько занятий посвящаются знакомству педагога с детьми; проведению экспресс - диагностики с целью выявления уровня развития детей, их способностей и возможностей. Для этого подбирается несколько специальных упражнений.

Особенности организации образовательного процесса

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала

путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Этапность в обучении является «ступенчатой» формой реализации учебно-воспитательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности.

В хореографический коллектив принимаются все желающие дети с 5 лет (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

Занятия проводятся с сентября по май включительно.

Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах.

Дополнительная форма работы – консультации педагога и психолога с родителями и детьми.

В основе создания хореографического коллектива лежит идея социально-педагогического взаимодействия: «родитель - обучающийся - педагог».

Раздел 2. Обучение

Цель программы

выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого обучающегося, развитие личности дошкольника, развитие интереса к искусству танца.

Задачи хореографического воспитания дошкольников 5 - 7 лет

Хореография - искусство синтетическое. Оно способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и, в целом, психическому развитию детей. Занятия хореографией призваны решать следующие задачи:

– Вызвать у детей интерес к искусству танца. Пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Помочь каждому ребенку раскрыться эмоционально, ярко передавая танцевальный образ.

– Способствовать укреплению здоровья детей, развивая силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений.

– Развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности.

– Развивать чувство ритма, темпа, исполнительские навыки в танце; художественно-творческие способности.

– Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений и поз.

– Воспитывать умение взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.

– Расширять кругозор детей. Развивать все психические процессы: восприятие, мышление, память, внимание, воображение

Прогнозируемые результаты работы с детьми 5 - 7 лет

Дети должны знать:

– Понятия и термины программных движений;

– Правила исполнения движений;

– Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я. Вагановой);

– Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Дети должны уметь:

– Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);

– Различать музыкальный размер, темп;

– Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);

– Воспринимать задания и замечания педагога;

– Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;

– Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;

– Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;

– Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.

– Артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.

Планируемые результаты образовательного процесса программы «Танцевальная мозаика»

Занятия по образовательной дополнительной программе формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка:

- музыкально–танцевальные;
- физические;
- коммуникативные;
- эмоционально – волевые;
- организаторские;
- творческие;
- познавательные.

Отчет о выполнении учебной программы по хореографии проходит в творческой форме в виде открытых занятий для родителей, участия в мини - концертах для родителей и гостей центра, концертных выступлений на отчетных концертах хореографического коллектива «Искорка».

По окончании образовательной программы по хореографии

Выпускник научится:

- различать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- различать хореографические названия изученных движений;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя изученные виды движений;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.

Модель выпускника хореографического коллектива

1. Имеет знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Стремится к творческой самореализации.
4. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
5. Имеет сформированный образ «Я».
6. Развиты коммуникативные способности.
7. Развит танцевальный, художественный вкус.
8. Имеет эмоциональную отзывчивость к миру искусства музыка, танцам, поэзии, театру.
9. Имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.
10. Имеет развитое гражданское самосознание и чувство патриотизма.

Оценка результатов для практического среза знаний

Итоговые занятия проводятся 1 раз в полугодие. Результаты по практике отслеживаются по следующим критериям:

Уровень развития координации тела и движения у ребенка.

Высокий	Средний	Низкий
---------	---------	--------

У ребенка хорошо развита координация тела и движения. Свободно справляется со сложными координированными движениями. Двигается уверенно, красиво.	Ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координацией движения.	Не умеет координировать свои движения, исполнение неуверенное и нечеткое. Не владеет принципом «противодвижения».
---	--	---

Методическое обеспечение программы

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по хореографии. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

Метод практико-ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

Словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

Наглядный метод обучения является одним из основных в программе обучения хореографии, т.к. именно через показ упражнений, танцевальной комбинации или танца происходит освоение и познание ребёнком хореографического искусства; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (балетные, народно-сценические, современные, историко-бытовые).

Метод игры. Использование на уроках различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

Проведение занятий с использованием средств культуры, использование музыки, литературы и видео в построении занятий.

Психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка.

Метод требования: (совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевую сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

Упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

Метод стимулирования- в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом.

Наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка.

Метод мотивации. Способствовать созданию на уроках ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация).

Метод коррекции. Поведение педагога, которое направлено на формирование у детей навыков психической и физической саморегуляции, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. При использовании данного метода в программе создаются условия, при которых ребёнок вносит изменения в своё поведение по отношению к окружающим. Используется положительный пример: реальный человек, сам педагог или литературный персонаж.

Анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании танцевального репертуара и отработки танцевальных номеров.

Метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора)- в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему (будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и взаимооценки.

Метод внушения. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов					
		Теория		Практика		Всего	
		1 г. о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1.	Вводное занятие «Путешествие в страну Танца»	1	1	-		1	1
2.	Техника безопасности	2	2	-	-	2	2
3.	«История танца в картинках» (История происхождения и развития мирового танцевального искусства)	3	3	-	-	3	3
4.	Ритмика и основы партерной пластики: Разминка на середине зала; Партерная гимнастика; Танцевальные движения.	2	2	66	66	68	68
5.	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	2	2	18	18	20	20
6.	«Весёлая игра» - музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	-		28	28	28	28
7.	«Маленький актёр» - активация и развитие творческих способностей	-		18	18	18	18
8.	Итоговые занятия	-		4	4	4	4
	Всего часов	10	10	134	134	144	144

Содержание образовательной программы «Танцевальная мозаика»

Учебный материал программы состоит из разделов. В каждом разделе есть: теоретический раздел – формирует систему знаний по каждому разделу; практический раздел (практические занятия) – закрепляет полученные теоретические знания, позволяя освоить навыки учебных этюдов и танцевальных композиций на материале изученного раздела, умение применять их на практике в исполнительской деятельности.

Содержание программы 1 - 2 года обучения

1. Вводное занятие

Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу «Танцевальная мозаика», что мы будем изучать и зачем. Сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду (форма одежды купальник, юбочка, балетные тапочки, волосы убраны в пучок).

В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг). Освоение танцевального поклона.

2. Техника безопасности

Знакомство с правилами поведения и распорядком в МБУ ДО ДДТ, в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

3. «История танца в картинках» (история происхождения и развития мирового танцевального искусства)

Данные занятия проходят в форме лекции или беседы с использованием иллюстраций с различными жанрами танца, видеоматериалов, а также посещение концертных выступлении других танцевальных коллективов.

Цель данных занятий - привить любовь к танцевальному творчеству, сформировать интерес к национальным танцам народов России и мира.

Темы бесед:

«Что такое танец?»;

«Это я, узнай меня».

4. Ритмика и основы партерной пластики

Данный раздел направлен на формирование и развитие музыкального слуха, а также на правильное развитие тела ребёнка, воспитывает первоначальные танцевальные навыки.

Теория:

изучение характера, темпа и ритма музыки;

понятие «эмоциональная выразительность»- игра «улыбнулись, нахмурились»;

понятие линии танца, «круг».

Практика: (Приложение 1)

Использование специальных упражнений на развитие: музыкальности, ритмичности, согласование музыки и танцевального движения.

Формирование первоначальных навыков координации в различных видах танцевальных шагов, бега и прыжков.

Шаги:

шаг с носка;

шаг с подъемом бедра на 90 градусов;

шаг в глубоком плие;

шаги на полупальцах;

приставной шаг в сторону

переменный шаг.

Виды бега:

перескоки;

бег с отбрасыванием ног назад;

бег с выбрасыванием ног вперед (ножницы);

подскоки в продвижении, на месте;

боковой галоп;

шаг польки.

Разминка по кругу и на середине зала (подготовительная часть занятия) - образные танцевальные миниатюры

«Веселый паровозик»

«Путешествие по лесу» (шаги с носка, на полупальцах, на пятках, шаг с высоким подниманием колен);

«Мы едем в цирк!» (различные виды бега, галоп).

Музыкально-ритмическая игра - «Угадай, что я загадал» (выполнение танцевальных движений под музыку, предложенных педагогом).

Упражнения для улучшения гибкости шеи:

подъем и опускание головы вперед и назад, в стороны, круговые движения, повороты головы («Тик-так», «Динь-дон», «Гуси», «Нехочуха», «Хочуха», «Колобок»).

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых и локтевых суставов:

- подъем и опускание, круговые движения плеч («Незнайка», «Антошка»);
- сгибание, разгибание, подъем и опускание. («Ёлочка», «Ничего не знаю»);
- круговые движения рук с работой кистей рук («Солнышко и тучка», «Самолётик»).

Упражнения для развития эластичности мышц кистей и предплечья:

«Замочек», «Волна», «Ежик»

Упражнения для подвижности суставов позвоночника, исправление недостатков в осанке:

Наклоны, повороты, круговые движения корпуса («Птичка», «Драже», «Жираф»);

Упражнения для подвижности позвоночника, исправление осанки («Циркуль», «Страус»).

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага:

Сгибание и разгибание ног в коленях («Лягушка»);

Высокий подъем колен («Лошадка»);

Поперечный шпагат. («Наши ножки разбежались»);

Изучение движений «Колесо» - подготовка;

Изучение движений «Мостик» - подготовка;

Прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик», «Зайчик».

Элементы партерной пластики:

Упражнения для развития и укрепления стопы.

Упражнение для формирования выворотности стоп («Жучок»)

Упражнение для формирования правильной осанки. («Куколки»).

Упражнение «Бабочка».

Упражнение для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов «Неваляшки».

Упражнение для развития мышц спины. («Складочка»).

Упражнение для формирования танцевального шага (растяжки)- «Куколки обиделись».

Упражнение для формирования танцевального шага «Лягушка» с переходом через поперечный шпагат.

Упражнение для подвижности позвоночника. («Коробочка», «Корзиночка»).

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Волна»- первоначальное проучивание.

Подготовка к «Мостику» (из положения лежа на спине).

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Бабочка»)-сидя и лёжа на спине.

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Лягушка») лёжа на животе.

Упражнение для формирования танцевального шага (положение на спине «Открываем и закрываем книгу»)

Упражнение «Березка».

Упражнение «Орешек».

Упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка»

Упражнение для развития мышц спины «Ласточка»

Подготовка к упражнению «Колесо»

Прыжки по диагонали:

Прыжки: по VI позиции

Прыжок с поджиманием ног.

Прыжок по I позиции «Лягушка».

Прыжок в шпагат «Прыгаем через лужу».

Прыжок «Лошадки».

Прыжок по VI позиции с выходом на поперечный шпагат.

5. «Балет для самых маленьких» (Азы хореографического искусства)

Основная задача - познакомить детей с классическим танцем. Данный раздел посвящён приобщению детей к миру прекрасного, к национальной классической культуре.

Дети дошкольного возраста знакомятся с основными понятиями классического танца. Занятия по данному разделу проводятся в виде игры.

Теория: Хореографический словарь (Приложение 3)

Рассказ о значении классического танца в развитии ребёнка.

Что такое «балет»?

Изучение поклона для девочек.

Постановка корпуса (композиция «Ёлочка»).

Первоначальные упражнения для усвоения постановки ног. Изучение позиции ног (I, VI).

Позиции рук (I, II, III и подготовительное положение) на основе композиции «Шарик».

6. «Веселая игра» - музыкальные игры, игры с использованием национально-регионального компонента

«Музыкальные игры». (Приложение 2)

«кто быстрее» (на перестроение фигур);

«вышли мыши как-то раз...» (на закрепление исходного положения);

«грибники» (на быстроту реакции);

«будь внимателен» (на умение определить конец музыкальной фразы);

«солнышко» (на умение создать образ);

«Цветочные ворота».

Особое место в данной программе отводится фольклору, который позволяет сформировать у детей понятие о родном доме в Родине. Постигание фольклорных традиций - это целенаправленный процесс воздействия на личность ребёнка с целью развития способности видеть красоту окружающего мира родного края.

На первом году обучения в рамках национально-регионального компонента дети знакомятся с народными играми. Для данного года обучения предлагаются изучение хороводных игр:

«Каравай» (круговое шествие с разыгрыванием сюжета песни).

«Плетень» (некруговое шествие - ходьба рядами, «гуськом», «цепью», «змейкой»).

Изучение потешек.

7. «Школа маленького актёра»- Активизация и развитие творческих способностей.

Активация и развитие творческих способностей

Первоначальные упражнения для умения выражать свои эмоции:

1. Игра «нахмурились - улыбнулись»

2. Игра «Настроение» (времена года).

Наряду с этим, детям дается задание создать хореографический образ на небольшое музыкальное произведение.

Задание на импровизацию:

1. «Козлята»;

2. «Бабочка»;

3. «Цветы», «Клумба»;

4. «Заводная кукла»;

5. «Гриб и зайчик»;

6. «Ветер».

8. Итоговые занятия

Итоговое занятие проводится два раза в год.

Раздел 3. Воспитание

Цель: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Основные задачи:

– Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.

– Выявление и развитие творческих способностей обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию концертной деятельности; совместная творческая деятельность педагога, обучающихся и родителей.

– Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.

– Пропаганда здорового образа жизни.

Организация досуговой деятельности также способствует воспитанию и развитию личности ребенка. На основе изучения заказа детей в коллективе планируются и проводятся коллективно-творческие дела, вечера, конкурсы, праздники. На протяжении работы коллектива сложились свои традиции:

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Дата	Место проведения
1.	Торжественная линейка, посвященная началу учебного года	Торжественная линейка	сентябрь	ДДТ, хореографический зал
2.	Арбузник	Игровая программа	сентябрь	Лыжная база
3.	Новогодние праздники	Игровая программа	декабрь	ЦЦОД «IT-куб»
4.	Семейная спортландия	Семейная игровая программа	февраль	ДДТ, хореографический зал
5.	Конкурс юных балетмейстеров «Твори, выдумывай, пробуй...», посвященный Году единства народов России	Конкурс	май	ДДТ, хореографический зал

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата, сроки
1.	Родительские собрания	Организация учебно–воспитательного процесса. Ознакомление с локальными актами учреждения: правила внутреннего распорядка обучающихся, правила приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.	Сентябрь
2.	Родительские собрания	Итоги учебного года	Май
3.	Совместные мероприятия	Организация коллективно-творческих дел.	В течение учебного года

Раздел 4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием (паркет, линолеум, ковровое покрытие);
- раздевалка для обучающихся;
- наличие специальной танцевальной формы (купальник, балетные тапочки, юбочка);
- наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- концертмейстер (владение фортепиано для классического и народного танца);
- музыкальный материал для проведения занятий (нотный материал по ритмическому, классическому и народно - сценическому танцам);
- наличие аудиоаппаратуры для постановочной и репетиционной работы;
- наличие музыкальной фонотеки (аудио диски);
- телевизор и видеоаппаратура для просмотра видеоматериалов по различным жанрам танца;
- наличие видеозаписей;
- наличие танцевальных костюмов;
- наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Базарова Н. Азбука классического танца- М.: Искусство, 1983
2. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, издательство «Академия развития», 2004 год.
5. Пинаева Е.А. Ритмика 1,2 часть - Пермь, 1997.
6. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.
7. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012

Интернет-ресурсы для педагога

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-tantsam-i-khoreografii.html?limit=6&start=18> (детский портал)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
3. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>(образовательный портал)
4. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> (развитие чувства ритма у дошкольников)
5. <http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html> (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

Описание названий движений

Данный материал был собран и переработан на основе методических разработок по ритмике Пинаевой Е.А и Бриске И.А. Ритмика 1,2 часть.

«Тик- так»- наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон»- наклоны головы вперед- назад. При этом дети произносят слова «динь- дон».

«Нехочуха»- повороты головы вправо- влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок»- вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси»- шея вытягивается вперед, и дети «шипят», имитирую шипение гусей.

«Ничего не знаю»- дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка»- Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Здороваемся с пальчиками»- пальчиковая гимнастика.

«Замочек»- дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«Волны»- руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«Рогатка»- держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«Шарики»- в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«Дружные ножки»- с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«Бабушки- дедушки»- упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«Циркуль»- совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«Страусы»- данное упражнение выполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперед, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «страусы гуляют» -руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «страус испугался»- происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

«Коробочка»- лежа на животе, опираясь на руки, происходит прогиб корпуса. Ноги согнуты в коленях так, чтобы при прогибе, голова могла коснуться ног.

«Бабочка»- упражнение направлено на развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Дети раскачивают колени и стараются как можно ниже положить их на пол.

«Лягушка»- данное упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг. Выполняется лёжа на животе. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Описание музыкально-ритмических игр

Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

«Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом).

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидели.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).

Где же солнышко-калаколышко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть (Ходьба друг за другом).

«Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

«Плетень»

Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

«Челночок»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу, руками образуя «воротца». С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок в шеренге «челночком» пробегает через все «воротца». Когда он достигает конца шеренги, двигаться в том же порядке начинает следующий. Выигрывает команда, которая быстрее закончит перемещения.

«Прялица»

И.П.: дети стоят в две шеренги, образуя пары, лицом друг к другу. Первая пара является ведущей, она назначает фигуры танца: челночки, ручеек, вьюн.

«Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение челночком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночок» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

«Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей вглубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается

на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

«Вьюн»

Дети встают в колонну парами лицом к ведущей паре, но отпускают руки партнера и отодвигаются в стороны, образуя две шеренги. Ведущая пара поворачивается лицом друг к другу, как бы закругляя шеренгу. Дети ведущей пары берутся за правые руки и обходят друг друга, левой рукой ухватываясь за левую руку стоящего в противоположной шеренге. Движение, начатое ведущей парой, продолжается по всей шеренге всеми, когда до них дойдет очередь, и до тех пор, пока все, начиная с ведущей пары, не окажутся на своих местах.

Далее фигуры танца снова могут назначаться ведущей парой и исполняться до тех пор, пока звучит песня.

Полька «Ладочки» (классический бальный танец)

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями кверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

Описание танца:

1-2-й такты.

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

На счёт «раз» - хлопок в ладоши, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

14-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

15-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

Усложнение: вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

«Кенгуру» (диско – танец)

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторонние танцующих свободное.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

3-й такт.

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвёртую четверть такта правая нога отводится в сторону и ставится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и ставится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнуты в локтях и опустить вниз.

7-й такт.

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8-й такт.

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во вторую позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяц по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяц, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова

«Зайка по лесу бежал,

В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, зайка, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развёрнуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединёнными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

«Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево. Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

2-й такт.

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

3-й такт.

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

4-й такт.

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

5-й такт.

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

6-й такт.

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

7-й такт.

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

8-й такт.

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

Хореографический словарь в картинках

Танец- это отраженный в движении внутренний мир человека, самый непринужденный способ самовыражения.



Балет- (фр. ballet, от лат. ballo — танцюю) — вид сценического искусства, основными выразительными средствами которого являются неразрывно связанные между собой музыка и танец.



Позиции рук-

Подготовительное положение позиции рук:

Руки слегка свободно опущены книзу, округлены и в локтях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.

Первая позиция рук:

Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в 2-ух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Перед тем, как приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

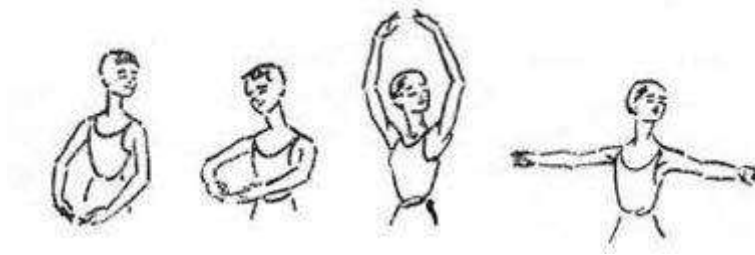
Третья позиция рук:

Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку.

Вторая позиция рук:

Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в 1-ую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от самих

пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — и в локтях — на одном уровне. В конце движения руки находятся чуть впереди корпуса, с продолжением в линию раскрытых и опущенных плеч.



Позиции ног -

I - первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II - вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III - третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV - четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V - пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI - шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Plié - это приседание (мягкая пружинка)



В зависимости от глубины приседания различаются два вида Plié: Demi-plié и Grand-plié. **Demi** в переводе с французского означает «наполовину».

Батман тандю -



Пор де бра (PORT DE BRAS) -

