

«31» «августа» 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ _____ И.Д. Головченко

Протокол педагогического совета № 1 от 31.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАЙКА»

Возраст обучающихся: 5,5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тювакина Полина Михайловна
Педагог доп. образования

р.п. Новоспасское 2020

Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Календарный учебный график
5. Условия реализации программ
6. Список литературы

Приложение 2. Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний.

Приложение 3. Описание названий движений.

Приложение 4. Описание музыкально-ритмических игр.

Приложение 5. Хореографический словарь в картинках.

Пояснительная записка.

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

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

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Танцевальная мозаика» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности. Данная программа, направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

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

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

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

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

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, элементы классического, народно-сценического и современного танцев. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить детей со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность.

Искусство танца- это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально- ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально- ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы по занятиям хореографией проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или

иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения по дошкольному образованию, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

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

Задачи программы:

- обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- воспитывающая – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие учащихся с педагогом для освоения программы.

Форма организации занятий – групповая 7-10 человек.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и разделена на три модуля. Общее количество часов по программе составляет 72 часа.

Обучение организовано на основе модульного подхода:

1 год обучения:

1 модуль - 11 часов;

2 модуль –13 часов.

3 модуль – 8 часов.

2 год обучения:

1 модуль - 13 часов;

2 модуль – 14 часов.

3 модуль – 5 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе.

Формы проведения занятия:

- учебно-тренировочная работа,
- практическое занятие,
- постановка, репетиция,
- показательное выступление.

Занятия предполагают наличие здоровые сберегающих технологий: организационных моментов, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	1 год обучения	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1 МОДУЛЬ					
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	1	-	прослушивание, просмотр
2	Техника безопасности	1	1	-	наблюдение
3	«Танцевальные элементы и особенности ритма»	3	-	3	наблюдение
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Итоговое занятие	1	-	1	контрольный урок
	Всего:	11	3	8	
2 МОДУЛЬ					
1	Танец с предметом» работа с предметом, техника исполнения элементов.	5	1	4	наблюдение, опрос, контрольные упражнения
2	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	5	1	4	наблюдение
3	«Маленький актёр»- Активизация и развитие творческих способностей	3	1	2	наблюдение
	Всего:	13	3	10	
3 МОДУЛЬ					
4	« Создание образа». Активизация и развитие творческих способностей	4	-	4	наблюдение
5	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-	3	-	3	опрос

	регионального компонента				
6	Итоговое занятие (оформление фотоотчёта)	1	-	1	зачёт
	Всего:	8	0	8	
	Итого:	32	8	24	

Примечание.

Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен, исходя

- из 32 учебных недель;*
- на одну учебную группу.*

Содержание программы 1 года обучения

1 МОДУЛЬ

1. Вводное занятие.

Теория.

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 узел; майка, шорты у мальчиков). В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг).

2. Техника безопасности.

Теория.

Знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

3. Танцевальные элементы и особенности ритма.

Практика.

Данный раздел включает в себя: танцевальные рисунки. Перемещение, перестроения, фиксируя всевозможные танцевальные фигуры и формы их передвижения по залу. Круги, эллипсы, параллельные линии, диагонали, квадраты, треугольники, спирали – все это используется в танцевальном рисунке, как одним, так и группой исполнителей.

Танцевально – ритмическая разминка включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением. Цель данных занятий- заинтересовать, приобщить детей к миру танца.

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:

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. («Елочка», 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. Итоговое занятие

Практика: выступление на утреннике.

2 МОДУЛЬ

1.Танец с предметом.

Теория:

Исполнение танцевальных элементов, с использованием различных предметов (мяч, куб, обруч, шляпа, зонт и т. д.) Отработка техничности и легкости исполнения движений с предметом в руках.

Практика:

Танцевальные комбинации. Изученные танцевальные комбинации движений с добавлением элемента игры (предмета). Работа в группах.

Синхронное исполнение танцевальных комбинаций и связок группой исполнителей под музыку с использованием одного, двух или нескольких предметов, взаимодействие друг с другом. Использование танцевальных рисунков и перестроений.

2.Балет для самых маленьких (Азы хореографического искусства).

Основная задача первого года обучения - 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 5)

Рассказ о значении классического танца в развитии ребёнка.

Что такое «балет»?

Изучение поклона для девочек и мальчиков.

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».

3.Маленький актер - Активизация и развитие творческих способностей.

Теория:

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.

Практика:

Задание на импровизацию:

1. «Козлята»;

2. «Бабочка»;
3. «Цветы», «Клумба»;
4. «Заводная кукла»;
5. «Гриб и зайчик»;
6. «Ветер».

3 МОДУЛЬ

1.Создание образа.

Практика:

Танцевальная игра. Танцевальные игры на расслабление, на внимание, на скорость восприятия и т. д. Групповое исполнение элементарных танцевальных движений в игровой форме, наблюдение и воспроизведение.

Создание образа на заданную тему. Исполнение под характерную музыку движений и комбинаций, выражая особенности заданного образа. Эмоциональная подача, работа одного исполнителя и группы детей над заданным образом.

Импровизация. Фантазия и воплощение. Работа соло, дуэтом, группой. Самостоятельный выбор участниками музыкального материала, образа, сюжета.

С учетом возрастных особенностей и индивидуальной нагрузки для каждой группы в модульной системе обучения изменяется содержание программы и перечень практических элементов. В целом занятия способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста воспитанников.

2.Веселая игра - музыкальные игры, игры с использованием национально-регионального компонента.

Практика:

«Музыкальные игры». (Приложение 4)

«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. Постижение 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.

3.Итоговое занятие проводится два раза в год.

Первое полугодие - открытое занятие для родителей с последующим подведением результатов. Промежуточный срез знаний по темам (Приложение 2); заполнение дневника обучающегося (Приложение 6). Второе полугодие - контрольное занятие с выставление успеваемости в дневники.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	2 год обучения	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1 МОДУЛЬ					
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	1	-	прослушивание, просмотр
2	Техника безопасности	1	1	-	наблюдение
3	«История танца в картинках» (история происхождения и развития мирового танцевального искусства).	3	3	-	наблюдение, опрос
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	7	1	6	наблюдение
5	Итоговое занятие	1	1	-	зачет
	Всего:	13	7	6	
2 МОДУЛЬ					
1	Бальный танец	9	-	9	наблюдение, контрольные упражнения
2	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	5	1	4	наблюдение
	Всего:	14	1	13	
3 МОДУЛЬ					
1	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	2	1	1	Наблюдение, контрольные упражнения
2	«Маленький актёр»- Активизация и развитие	2	-	3	опрос

	творческих способностей				
3	Итоговое занятие	1	-	1	зачёт
	Всего:	5	1	5	
	Итого:	32	8	24	

Содержание программы 2 года обучения

1 МОДУЛЬ

1. Вводное занятие.

Теория:

Педагог приветствует детей, поясняет основные задачи второго года обучения. Заостряет внимание на успехах и недостатках ранее изученного материала. Определяются правила этики, гигиены, танцевальной формы.

Продолжается работа по развитию музыкального слуха, чувства ритма, координации движений и ориентации в пространстве. Одновременно с этим продолжается укрепление общефизического состояния ребёнка. Нагрузка на определённые группы мышц значительно увеличивается, включаются в работу уже и другие группы мышц.

2. Техника безопасности.

Теория:

Знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

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

Данные занятия продолжают проходить в форме беседы с использованием иллюстраций, презентаций, видеоматериалов различных жанров танца, а также посещение концертов или выступлений других танцевальных объединений города.

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

Темы бесед:

- Что такое балет?

- «История королевы танца» (презентация «История балетной пачки»)
- Просмотр видеоматериалов детских танцевальных коллективов.

4.Ритмика и основы партерной гимнастики.

В данном разделе программы продолжается работа по формированию и развитию музыкального слуха, здорового и гармоничного развития тела.

Теория:

Изучение характера, темпа, ритма музыки.

Освоение танцевальных принципов:

От простого к сложному

От медленного к быстрому

Посмотри и повтори

От эмоций к логике, от логики к ощущению.

Понятие «эмоциональная выразительность» игра «Зеркало», «Передай настроение».

Перестроения в танце:

Линия

Змейка

Хоровод

Шахматы

Практика: (Приложение 2)

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

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

Образно-танцевальные миниатюры «Василёк», «Чайка», «Снеговик».

Элементы партерного экзерсиса (вспомогательных тренировочных упражнений) для развития тела ребёнка, развития гибкости, пластичности, растяжки:

Комплекс упражнений для улучшения гибкости шеи.

Комплекс упражнений для улучшения эластичности плечевого пояса: «Елочка», «Ничего не знаю», «Лесенка».

Комплекс упражнений для подвижности плечевых и локтевых суставов

«Самолётик», «Отличные пловцы» с различными усложнениями.

Комплекс упражнений для эластичности мышц кистей и предплечья «Замочек», «Волна», пальчиковая гимнастика. Упражнения варьируются с различными усложнениями.

Комплекс упражнений для развития подвижности суставов позвоночника, исправления недостатков в осанке «Циркуль», «Страус».

Наклоны корпуса. Подготовительные упражнения к мостику.

Проучивание мостика из положения стоя.

Комплекс упражнений для подвижности мышц тазобедренного суставов. Упражнение «паучок».

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

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.

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

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Высокий подъем колен («Лошадка»),

Поперечный шпагат. («Наши ножки разбежались»)

Изучение движений «Колесо» - подготовка.

Изучение движений «Мостик» - подготовка.

Прыжки «Зайчик», «Скакалка»

Прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик»)

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 «Лягушка» с переходом через поперечный шпагат.

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

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Волна»- первоначальное проучивание.

Подготовка к «Мостику».

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 для подвижности суставов позвоночника «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.Итоговое занятие.

Теория: опрос по пройденным темам.

2 МОДУЛЬ

1.Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в

паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Полонез»

Практика:

Постановка корпуса, головы, рук и ног.

1. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

2. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- «боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

3. Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

4. Танцевальные комбинации. Полька:

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

Вальс:

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

2.Балет для самых маленьких (основы классического танца).

Основная задача второго года обучения - подготовить детей к освоению классического танца. В связи с этим, постепенно вводятся некоторые термины, такие как, корпус, стопа, рисунок танца, вращение, пресс, demi-plie, por de bras, battement tendu. Дети второго года обучения осваивают основные позиции рук (подготовительное положение. Первая, вторая, третья позиции рук). Занятия по данному разделу проходят в виде игры «Угадай позицию и покажи сам».

Теория:

Особенности исполнения Por de bras (игровая форма)

Хореографический словарики в картинках. (Приложение 5)

Практика:

Первоначальные упражнения для правильной постановки рук:

Позиции рук на середине зала.

-1 позиция рук,

-2 позиция рук,

-3 позиция рук,

-подготовительное положение.

Por de bras (в игровой форме).

Первоначальные упражнения для проучивания demi-plie на середине зала («мягкая пружинка»).

Первоначальные упражнения для проучивания battement tendu.

3 МОДУЛЬ

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

Продолжается работа по освоению фольклора.

На втором году обучения в рамках национально - регионального компонента дети знакомятся с различными народными играми. В данном разделе наряду с изучением хороводных игр добавляется изучение спортивных и драматических:

«Чижик» (круговое шествие с разыгрыванием сюжета песни)

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

«Прятки» (соревнование- игра на усовершенствование спортивных навыков).

«А мы просо сеяли» (воспроизведение бытового эпизода, в котором формируется у детей зачатки театрализованного драматического действия)

2.«Маленький актер» Активизация и развитие творческих способностей.

Активация и развитие творческих способностей. Первоначальные упражнения для умения выражать свои эмоции:

Игра «Зоопарк»

Игра «Создаём характеры»

На втором году обучения продолжается работа по активации и развитию творческих способностей. Детям предлагаются задания на создание хореографического образа на небольшие музыкальные произведения. Задания на импровизацию:

«Ветер»;

«В царстве Нептуна»: «Море и чайки», «Рыбки»

«Необычный оркестр»

«Кукольное дефиле».

3.Итоговые занятия проводится два раза в год.

Первое полугодие - открытое занятие для родителей (участие в утреннике) с последующим подведением результатов.

Промежуточный срез знаний по темам (Приложение 2);
дневник обучающегося (Приложение 6).

Второе полугодие - контрольное занятие с выставлением результатов в бланк успеваемости. Итоговый срез знаний по темам (Приложение 2).

Конец года - мини - концерт для родителей, участие в отчетном концерте.

Планируемые результаты

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.

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;

Материально – техническое обеспечение:

Музыкальный зал.

Аудиокассеты, CD – диски, флешки, видеодиски.

Аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр.

Информационно-методические условия: интернет ресурсы

Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Список используемой литературы:

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)
<http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

Для обучающихся:

1. Богаткова Л. Танцы и игры пионеров «Детгиз» 1961 г.;
2. Школа народного танца Москва 1994 г.;
3. Я познаю мир: Дет. Энцикл.; Музыка\авт. А.С. Кленов. Под общ. Ред. О.Г. Хинн.- М.; Издательство АСТ-ЛТД, 1998г.;
4. Пасютинская В., Волшебный мир танца, М., «Просвещение» 1985 г.;
5. Жданов Л., Вступление в балет, М., «Планета», 1986 г.;
6. Жариков Е. , Крушельницкий Для тебя и о тебе. – М. : Просвещение, 1991. – 223 с.;
7. Ненецкие сказки и эпические песни «сюдбабц», «ярабц» Сост. Н.М. Янгасова Томск Изд-во Том. университета 2001г.;
8. Северная энциклопедия Европейские издания. Северные просторы 2004г.

Для родителей:

1. Характерный танец Москва 1988 г.;
2. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”);
3. Канасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В. С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально- педагогическую поддержку: Учебно-методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2005г.;
4. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. – НМЦ, Пенза. – 1994. – 344 с.;
5. Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2005.- 150с.;
6. Моница Г.Б., Лютова- Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005 - 224с.;
7. Перельман Я.И. - Занимательные задачи и опыт. М., 1972, с испр. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд., перераб. и доп. – М.; 2003г.

Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний 1 года обучения:

(Вопросы для теоретического среза сформированы на основании тематических бесед программы)

1-е полугодие:

- Как вы понимаете слово «танец»?
- Назовите позиции ног в классическом танце, которые вы уже знаете?

2-е полугодие:

- Что такое балет?
- Назовите позиции рук в классическом танце?
- Определите темп музыки? (быстро, медленно)

Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний 2 года обучения:

(Вопросы для теоретического среза сформированы на основании тематических бесед программы)

1-е полугодие:

- Определите характер музыки? (марш, полька)
- Что обозначает термин *demi-plié* в классическом танце? («мягкая пружинка»).

2-е полугодие:

- Какие вы знаете рисунки танца?
- Какие вы знаете фольклорные игры?
- Расскажите о правилах поведения во время концерта?

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».

Приложение 3

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 вперёд, 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. Исполняется лёжа на животе. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Приложение 4

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).

«Челночек»

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, двигается 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 «челночек» 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 «Ладошки» (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.

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.

3-й такт.

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 разогнут 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, заяка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,
Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, зайка, 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 соединенными 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 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.

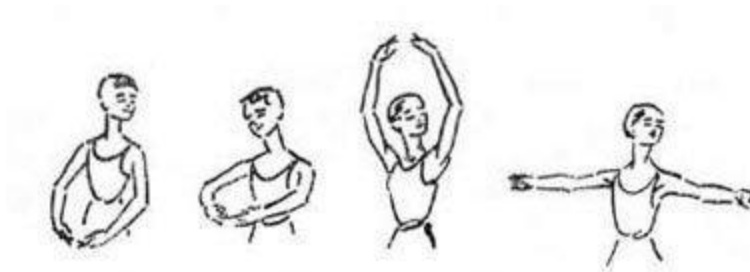
Перед тем, как приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

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 — в и 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)



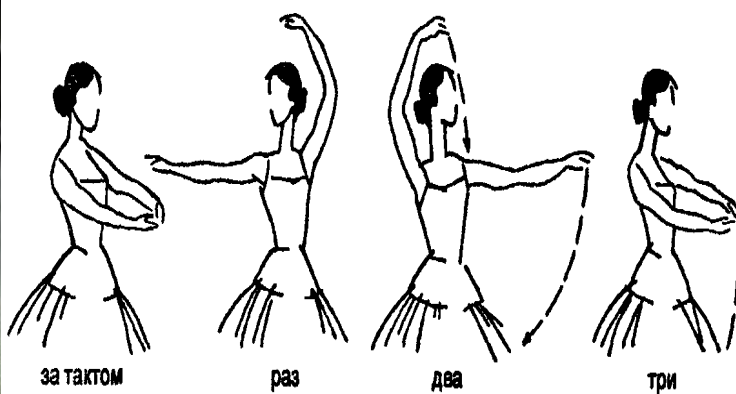
В зависимости от глубины приседания различаются два вида Plié: Demi-plié и Grand-plié.

Demi в переводе с французского означает «наполовину».

Батман тандю-



Пор де бра (PORT DE BRAS)-



Приложение 6

Дневник обучающегося

Дата проведения занятия	Работа на занятии	Поведение на занятии	Внешний вид на занятии
-------------------------	-------------------	----------------------	------------------------