

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного Образования Детей Дома детского творчества  
Володарского района Нижегородской области

Принята на  
заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Утверждено  
Приказом МБОУ ДО ДДТ  
№ 75 от 28 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**  
(художественная направленность)

Срок реализации программы 5 лет  
Возраст обучающихся с 5 лет до 18 лет

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 г.  
р.п. Ильиногорск

## Содержание

Пояснительная записка

Учебный план

Календарный учебный график

Рабочие программы

Оценочные материалы

Методические материалы

Литература

## **Пояснительная записка**

**Дополнительное образование** – это широкий выбор различных сфер творчества, позволяющий развить задатки и способности человека для успешной самореализации с учетом собственных интересов.

**Хореографическое искусство** – массовое искусство доступное для детей в рамках дополнительного образования. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют эстетические принципы и ценности, а также развивают физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение и другое. Занятия хореографией направлены на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей для творческого развития и художественно-эстетического воспитания.

**Программа «Танцевальный Серпантин»** разработана для обучающихся детского объединения «Серпантин» в возрасте от 5 до 18 лет. Данная программа является модифицированной и рассчитана на детей, разных по уровню физических и танцевальных способностей, а также имеющих знания и умения в области хореографического искусства.

Данная дополнительная общеобразовательная программа имеет *художественную направленность*. Обучение ведется на русском языке.

Всестороннее гармоничное развитие личности воспитанников является одной из главных задач воспитания на современном этапе развития общества. Особая роль в решении этой задачи принадлежит предметам эстетического цикла, в том числе и обучение танцу.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству, приобщению детей к здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям.

**Цель:** развитие творческих и физических способностей, духовное обогащение личности посредством танца.

### **Задачи:**

- способствовать художественно-эстетическому и культурному развитию воспитанников;
- научить чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- развить необходимые двигательные навыки;
- освоить элементы классического и народного танца.

### **Обучающие:**

- изучить элементы партерной гимнастики;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

### **Развивающие:**

- способствовать снятию мышечной и психологической зажатости, торможения посредством танцевальных движений;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

#### **Воспитательные:**

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности и трудолюбия.

Реализация программы строится на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных учащихся;
- доступность учебного материала;
- учёт возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;
- результативность обучения;
- индивидуальный подход в обучении;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

**I модуль «Подготовительный»** - «Ритмика» - 5-9 лет (1-2 год обучения) - первый (начальный) этап обучения рассчитан на два года обучения. Он имеет ознакомительный и общеразвивающий характер обучения, построен на здоровьесберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики.

**II модуль «Базовый»** - 10-18 лет (3-5 год обучения) - рассчитан на три года обучения. В процессе занятий формируется представление о хореографическом искусстве, дети получают танцевальные навыки с учетом индивидуальных возможностей, включаются в постановку танца, получают опыт выступления на конкурсах различного уровня: учрежденческий, муниципальный, областной, региональный, всероссийский, международный.

Программа «Танцевальный Серпантин» предполагает групповую (всей группой, по подгруппам), индивидуальную и коллективную (смешанный состав или всем составом объединения) формы занятий.

Количество занятий и учебных часов в неделю:

- подготовительный уровень (1-ый и 2-ой год занятий) - 2 раза в неделю по 1 или 2 часа (по усмотрению педагога);
- базовый уровень (3,4,5-ый год занятий) - 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 2 часа (по усмотрению педагога);

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Общественно-значимые результаты:** в процессе обучения создается творческое содружество детей с преемственностью разновозрастного и разноуровневого (по танцевальным умениям и навыкам) коллектива детского объединения, имеющий положительные отзывы и поддержку родительского коллектива и общественности поселений, в которых ведутся занятия (п.Центральный, п.Фролищи, п.Ильиногорск...).

**Личностные результаты:** По итогам освоения программы «Танцевальный серпантин» воспитанники будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы; научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и при проведении аттестации по итогам освоения программы).

У детей формируется нравственная культура; облегчается социальная адаптация, способствуя преодолению сложных жизненных ситуаций; формируется выраженное желание творческого и духовного обогащения; формируется готовность к обучению в вузах и техникумах (в том числе творческой направленности) благодаря повышенной работоспособности, полученных профильных знаний в сфере хореографического искусства, формируется умение уважительно относиться к любым видам искусства, в том числе и к фольклору, классическому танцу, современному искусству, появляется умение правильно их оценивать в собственном сознании и строить диалог, обсуждая просмотренные номера и выступления.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- раздевалка;
- соответствующее оборудование (станки, зеркала, звуковоспроизводящая и звукозаписывающая техника);
- костюмы и обувь для занятий и танцевальных номеров для концертных выступлений;
- определенные источники финансирования для пошива костюмов и обуви, поездок на различные конкурсы и фестивали (проживание, питание, транспорт), аренда зала для выступлений;
- концертный зал для выступлений.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I год обучения**

#### **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

**Методические рекомендации.** В танцевальном коллективе любого статуса и уровня, имеющем некоторую обучающую базу, желательно приступать к занятиям не позже 6-7 лет. Раннее знакомство детей с хореографией помогает избежать насилия над физическими и психическими данными детей. Происходит адаптация учебного материала к возможностям учащегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания.

Важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;

- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;
- ознакомление с точками деления танцевального класса.

### **II год обучения**

Задачами второго года обучения являются:

- продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти;
- уделение большего внимания развитию музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;
- начало работы над выворотностью и танцевальностью;
- изучение сценического пространства и сценической культуры.

### **III год обучения**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только разминками на середине зала, по кругу, диагонали с использованием танцевальных движений для разогрева

мышц тела и упражнениями на полу (par terre). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

#### **IV, V год обучения**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только разминками на середине зала, по кругу, диагонали с использованием танцевальных движений для разогрева мышц тела и упражнениями на полу (par terre). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

### **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

#### **1 год**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

#### **2 год**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. При продвинутом классе возможна постановка полонеза с простым рисунком.

### **РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

#### **III год обучения**

Программой по предмету «Основы классического танца» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Эта дисциплина вводится в обучение после того как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Последовательность построения урока и чередование упражнений в нем, не должны представлять из себя застывшую схему. Очень важен темп, правильность выстраивания урока и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

#### **IV год обучения**

Основными задачами второго года обучения являются: продолжение работы над постановкой корпуса, освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, работа над

выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение epaulement croise et efface на середине зала.

#### **V год обучения**

На пятом году обучения также продолжается работа над постановкой корпуса и овладением движений классического тренажа. Для развития силы ног увеличивается количество упражнений. Продолжается разучивание поз на середине зала.

### **РАЗДЕЛ: ОСНОВЫ НАРОДНОГО ТАНЦА.**

#### **IV, V год обучения**

Программой предусмотрено ознакомление с элементами русского танца на середине зала. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на V году обучения.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной, итоговой аттестации**

##### **Текущий контроль обучающихся**

Текущая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков раздела (темы) программы.

Текущий контроль обучающихся может проводиться в следующих формах: зачет, творческое задание, соревнование в конкурсах, самостоятельности, контрольные и срезовые занятия, где обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки и умения в ходе реализации программы.

##### **Промежуточная аттестация обучающихся**

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения 2 раза в год (декабрь, май).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: концерты, фестиваль, соревнование в конкурсах самостоятельности.

##### **Итоговая аттестация обучающихся**

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения всего курса дополнительной общеобразовательной программы.

Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующей форме - отчетного концерта.



## СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

| №   | Название разделов                               | Этапы обучения     |                    |                    |                    |       |                    |       |                    |       |                    |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|
|     |                                                 | Годы занятий       |                    |                    |                    |       |                    |       |                    |       |                    |
|     |                                                 | I                  |                    | II                 |                    | III   |                    | IV    |                    | V     |                    |
|     |                                                 | Полугодия          |                    |                    |                    |       |                    |       |                    |       |                    |
|     |                                                 | I п.               | II п.              | I п.               | II п.              | I п.  | II п.              | I п.  | II п.              | I п.  | II п.              |
| 1.  | Ритмика.                                        | Зач.               |                    | Зач.               |                    | Зач.  |                    | Зач.  |                    | Зач   |                    |
| 2.  | Классический т-ц:<br>а) практика;<br>б) теория. |                    |                    |                    |                    | Зачет |                    | Зачет |                    | Зачет |                    |
| 3.  | Народно-сцен. т<br>а) практика;<br>б) теория.   |                    |                    |                    |                    |       |                    |       | Зачет              |       | Зачет              |
| 4.. | Творческое задание<br>«Веселое Солншко»         | Творческое задание |                    | Творческое задание |                    |       | Творческое задание |       | Творческое задание |       | Творческое задание |
| 5.  | Постановочная работа                            |                    | Творческое задание |                    | Творческое задание |       | Отк.рытый урок     |       | Отк.рытый урок     |       | Отк.рытый урок     |

### Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

**высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 80-100%, предусмотренных программой за конкретный период;

умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения;

дисциплинирован, хорошо адаптирован в коллективе.

**средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; знает по алгоритму;

**низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, участвует с помощью педагога, низкий уровень дисциплины.

### Критерии оценки уровня практической подготовки:

**высокий уровень** – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

**средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

**низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

### **Оценка, оформление и анализ результатов итоговой и промежуточной аттестации**

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся проводятся с целью выяснения степени достигнутой прогнозируемых результатов программы каждым обучающимся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением МБОУ ДО ДДТ о Промежуточной аттестации.

Результативность самостоятельной деятельности обучающихся и текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**I модуль «Подготовительный»**

**II ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| №  | Разделы, название тем                                           | Всего        | Теория       | Практика     | Форма<br>Аттестации<br>(Контроля) |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводные занятия.                                                | 1            | 1            | -            | Опрос,<br>беседа                  |
| 2. | Ритмика.                                                        | 47           | 6            | 41           |                                   |
|    | - постановка корпуса;                                           | 6            | 1            | 5            |                                   |
|    | - развитие чувства ритма;                                       | 3            | 1            | 2            |                                   |
|    | - упражнения на развития художественно-творческих способностей; | 4            | -            | 4            |                                   |
|    | - ориентация в пространстве;                                    | 5            | 1            | 4            |                                   |
|    | - танцевальные элементы;                                        | 11           | 1            | 10           |                                   |
|    | - партерная гимнастика (Parterre);                              | 17           | 2            | 15           |                                   |
|    | Итоговое занятие                                                | 1            |              | 1            | Зачет                             |
| 3. | Система творческих заданий «Веселое Солнышко»                   | 4            | 1            | 3            | Творческое задание                |
| 4. | Постановочная и индивидуальная работа.                          | 19           | 1            | 18           |                                   |
|    | Итоговое занятие.                                               | 1            | -            | 1            | Открытый урок                     |
|    | Всего:                                                          | <b>72 ч.</b> | <b>15 ч.</b> | <b>57 ч.</b> |                                   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**II модуль «Базовый»**  
**III год обучения**

| №  | Разделы, название тем                                                            | Всего        | Теория      | Практика     | Форма<br>Аттестации<br>(Контроля) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводные занятия.<br>Инструктаж по ТБ.                                            | 1            | 1           | -            | Опрос,<br>беседа                  |
| 2. | <b>Ритмика.</b>                                                                  | 22           | -           | 22           |                                   |
|    | -танцевальные элементы:<br>разминки на середине зала,<br>по кругу, по диагонали; | 11           | -           | 11           |                                   |
|    | - партерная гимнастика<br>(Parterre).                                            | 11           | -           | 11           |                                   |
|    | Итоговое занятие                                                                 | 1            | -           | 1            | Зачет                             |
| 3. | <b>Основы классического<br/>танца.</b>                                           | 38           | 1           | 37           |                                   |
|    | - практические занятия;                                                          | 37           |             | 37           |                                   |
|    | - теоретические занятия.                                                         | 1            | 1           | -            |                                   |
|    | История танца.                                                                   | 1            | 1           | -            |                                   |
|    | <b>Итоговое занятие</b>                                                          | 1            | -           | 1            | Зачет                             |
| 4. | Система творческих заданий<br>«Солнышко»                                         | 3            | -           | 3            | Творческое<br>задание             |
| 5. | Постановочная и<br>индивидуальная работа.                                        | 5            | -           | 5            |                                   |
|    | <b>Итоговое занятие.</b>                                                         | 1            | -           | <b>1</b>     | Открытый<br>урок                  |
|    | Всего:                                                                           | <b>72 ч.</b> | <b>3 ч.</b> | <b>69 ч.</b> |                                   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**4 группа (детский сад)**

| №  | Разделы, название тем                                           | Всего         | Теория      | Практика      | Форма<br>Аттестации<br>(Контроля) |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводные занятия.                                                | 2             | 2           | -             | беседа                            |
| 2. | <b>Ритмика.</b>                                                 | <b>92</b>     | <b>4</b>    | <b>88</b>     |                                   |
|    | - постановка корпуса;                                           | 12            | 1           | 11            |                                   |
|    | - развитие чувства ритма;                                       | 6             | -           | 6             |                                   |
|    | - упражнения на развития художественно-творческих способностей; | 8             | 1           | 7             |                                   |
|    | - ориентация в пространстве;                                    | 10            | 1           | 9             |                                   |
|    | - танцевальные элементы;                                        | 22            | 1           | 21            |                                   |
|    | - партерная гимнастика (Parterre);                              | 34            | -           | 34            |                                   |
|    | <b>Итоговое занятие</b>                                         | <b>2</b>      | <b>1</b>    | <b>1</b>      | Зачет                             |
| 3. | Система творческих заданий «Веселое Солнышко»                   | 8             | 1           | 7             | Творческое задание                |
| 4. | Постановочная и индивидуальная работа.                          | 38            | 1           | 37            |                                   |
|    | Итоговое занятие.                                               | 2             | -           | 2             | Открытый урок                     |
|    | <b>Всего:</b>                                                   | <b>144 ч.</b> | <b>9 ч.</b> | <b>135 ч.</b> |                                   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**II модуль «Базовый»**  
**III год обучения**

| №  | Разделы, название тем                                                            | Всего         | Теория      | Практика      | Форма<br>Аттестации<br>(Контроля) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводные занятия.<br>Инструктаж по ТБ.                                            | 1             | 1           | -             | Беседа,<br>опрос                  |
| 2. | <b>Ритмика.</b>                                                                  | 20            | -           | 30            |                                   |
|    | -танцевальные элементы:<br>разминки на середине зала,<br>по кругу, по диагонали; | 8             | -           | 8             |                                   |
|    | - партерная гимнастика<br>(Parterre).                                            | 12            | -           | 12            |                                   |
|    | Итоговое занятие                                                                 | 1             | -           | 1             | зачет                             |
| 3. | <b>Основы классического<br/>танца.</b>                                           | 37            | 2           | 35            |                                   |
|    | - практические занятия;                                                          | 35            | -           | 35            |                                   |
|    | - теоретические занятия.                                                         | 2             | 2           | -             |                                   |
|    | История танца.                                                                   | 2             | 2           | -             |                                   |
|    | Итоговое занятие                                                                 | 2             | -           | 2             | зачет                             |
| 4. | Система творческих заданий<br>«Солнышко»                                         | 6             | -           | 6             |                                   |
|    | Итоговое занятие                                                                 | 1             | -           | 1             | Творческое<br>задание             |
| 5. | Постановочная и<br>индивидуальная работа.                                        | 38            | 1           | 37            |                                   |
|    | Итоговое занятие.                                                                | 2             | -           | 2             | Открытый<br>урок                  |
|    | Всего:                                                                           | <b>108 ч.</b> | <b>8 ч.</b> | <b>100 ч.</b> |                                   |

Календарный учебный график  
программы на 2020 - 2021 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Режим занятий       | Форма контроля                                                  |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 - 5 год    | «01» сентября 2020 г.             | «31» мая 2021 г.                     | 36                   | 2 - 3 раза в неделю | Промежуточная аттестация<br><br>I полугодие<br><br>II полугодие |

Каникулярный период  
с 01.01.2021 г. по 10.01.2021 г.  
с 01.06.2021 г. – 31.08.2021 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
Володарского муниципального района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа - первая

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

Задачами второго года обучения являются:

- продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти;
- уделение большего внимания развитию музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;
- начало работы над выворотностью и танцевальностью.;
- изучение сценического пространства и сценической культуры.

#### **1.Работа над постановкой корпуса:**

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

#### **2.Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма:

- сочетание хлопков и притопов;
- сочетание прыжков и шагов.

#### **3. Упражнения на развитие художественно - творческих способностей.**

Движение в образах любимых героев мультфильмов: Чебурашки, Буратино.

С помощью мимики, жестов, танцевальных движений. Показать тот или иной образ или картинку из жизни: «Собираем камешки»; движение в образах «Петрушки», «Куклы».

Даются задания детям в этюдной форме.

#### **4.Работа над умением ориентировать в пространстве:**

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- прочёсы;
- змейка;
- до за до

Положение в паре:

- в продвижении по кругу;
- по диагонали;
- лицом друг к другу.

#### **5.Танцевальные элементы:**

- бег, подскок, галоп в повороте;
- шаг с plie;
- double шаг с plie;
- pas полонеза;
- pas польки;

- прыжки по VI поз. - «зайчики», «лягушка», «мячик»;
- разминка на середине зала с использованием танцевальных элементов;
- простейшие танцы: «Веселые утята», «Стирка».

## **6. Партерный экзерсис (Par terre) в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного сустава;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки;
- работа над спиной;
- работа стоп по позициям ног;
- упражнения на натянутость ног;
- упражнения на развитие выворотности;
- растяжка;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на растягивание позвоночника.

## **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. При продвинутом классе возможна постановка полонеза с простым рисунком.

В конце второго года обучения дети будут:

- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь простые навыки комбинированных движений;
- знать простые музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4 и владеть римическим рисунком исполнения движений;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- иметь представление о сценической культуре;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

В данный раздел входит подготовка группы детей – выпускников 9, 11 классов из удаленных от районного центра поселков, которая заключается в постановке танцевальных композиций к «последнему звонку», «выпускному балу», «балу медалистов».



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования дом детского творчества  
Володарского муниципального района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа - вторая

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

**Методические рекомендации.** В танцевальном коллективе любого статуса и уровня, имеющем некоторую обучающую базу, желательно приступать к занятиям не позже 6-7 лет. Раннее знакомство детей с хореографией помогает избежать насилия над физическими и психическими данными детей. Происходит адаптация учебного материала к возможностям учащегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания.

Важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;

- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;

- ознакомление с точками деления танцевального класса.

#### **1. Работа над постановкой корпуса:**

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

- упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);
- работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

- *battmantendu* вперёд по VI позиции;
- ходьба с носочка на п/п,
- шаги с пятки, на пятках,
- шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

#### **2. Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

### **3. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.**

- движение в образах зайца, лисы, медведя.
- показать как «плывем на лодке», «сажаем картошку», «проснулись, потянулись»

### **4. Упражнения для развития ориентации в пространстве:**

- деление зала по точкам;
- умение держать линию, колонну;
- соблюдать интервалы,
- строить круг;
- соблюдать интервалы во время движения;
- знать своё место в зале.

### **5. Танцевальные элементы:**

- бег;
- прыжки по VI позиции;
- приставной шаг;
- приставной шаг с plie;
- вынос ноги на каблук в сторону;
- притоп;
- подскоки на месте и в продвижении;
- галоп;
- танцевальные движения по кругу;
- танцевальные движения по диагонали;

### **6. Партерная гимнастика (Par terre):**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного сустава;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

## **РАЗДЕЛ: Система творческих заданий «Веселое Солнышко»**

### **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

В конце первого года обучения дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
Володарского района Нижегородской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа - третья

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

**Методические рекомендации.** В танцевальном коллективе любого статуса и уровня, имеющем некоторую обучающую базу, желательно приступать к занятиям не позже 6-7 лет. Раннее знакомство детей с хореографией помогает избежать насилия над физическими и психическими данными детей. Происходит адаптация учебного материала к возможностям учащегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания.

Важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;

- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;

- ознакомление с точками деления танцевального класса.

#### **1. Работа над постановкой корпуса:**

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

- упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);
- работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

- *battmant tendu* вперёд по VI позиции;
- ходьба с носочка на п/п,
- шаги с пятки, на пятках,
- шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

#### **2. Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

### **3. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.**

- движение в образах зайца, лисы, медведя.
- показать как «плывем на лодке», «сажаем картошку», «проснулись, потянулись»

### **4. Упражнения для развития ориентации в пространстве:**

- деление зала по точкам;
- умение держать линию, колонну;
- соблюдать интервалы,
- строить круг;
- соблюдать интервалы во время движения;
- знать своё место в зале.

### **5. Танцевальные элементы:**

- бег;
- прыжки по VI позиции;
- приставной шаг;
- приставной шаг с plie;
- вынос ноги на каблук в сторону;
- притоп;
- подскоки на месте и в продвижении;
- галоп;
- танцевальные движения по кругу;
- танцевальные движения по диагонали;

### **6. Партерная гимнастика (Par terre):**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного сустава;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

## **РАЗДЕЛ: Система творческих заданий «Веселое Солнышко»**

### **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

В конце первого года обучения дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Дом детского творчества  
Володарского района Нижегородской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа – четвертая

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

### **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

Задачами второго года обучения являются:

- продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти;
- уделение большего внимания развитию музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;
- начало работы над выворотностью и танцевальностью;
- изучение сценического пространства и сценической культуры.

#### **1.Работа над постановкой корпуса:**

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

#### **2.Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма:

- сочетание хлопков и притопов;
- сочетание прыжков и шагов.

#### **3. Упражнения на развитие художественно - творческих способностей.**

Движение в образах любимых героев мультфильмов: Чебурашки, Буратино.

С помощью мимики, жестов, танцевальных движений. Показать тот или иной образ или картинку из жизни: «Собираем камешки»; движение в образах «Петрушки», «Куклы».

Даются задания детям в этюдной форме.

#### **4.Работа над умением ориентировать в пространстве:**

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- прочёсы;
- змейка;
- до за до

Положение в паре:

- в продвижении по кругу;
- по диагонали;
- лицом друг к другу.

#### **5.Танцевальные элементы:**

- бег, подскок, галоп в повороте;
- шаг с plie;
- double шаг с plie;
- pas полонеза;
- pas польки;

- прыжки по VI поз. - «зайчики», «лягушка», «мячик»;
- разминка на середине зала с использованием танцевальных элементов;
- простейшие танцы: «Веселые утята», «Стирка».

## **6. Партерный экзерсис (Par terre) в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного сустава;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки;
- работа над спиной;
- работа стоп по позициям ног;
- упражнения на натянутость ног;
- упражнения на развитие выворотности;
- растяжка;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на растягивание позвоночника.

## **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. При продвинутом классе возможна постановка полонеза с простым рисунком.

В конце второго года обучения дети будут:

- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь простые навыки комбинированных движений;
- знать простые музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4 и владеть римическим рисунком исполнения движений;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- иметь представление о сценической культуре;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

В данный раздел входит подготовка группы детей – выпускников 9, 11 классов из удаленных от районного центра поселков, которая заключается в постановке танцевальных композиций к «последнему звонку», «выпускному балу», «балу медалистов».

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
Володарского района Нижегородской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа – пятая

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год

## **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

### **IV год обучения**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только разминками на середине зала, по кругу, диагонали с использованием танцевальных движений для разогрева мышц тела и упражнениями на полу (*par terre*). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

#### **PAR TERRE.**

1. Постановка спины:
  - работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
  - работа стоп в этом же положении.
2. Выворотная позиция ног:
  - при натянутой и сокращённой стопе;
  - варианты *battment tendus jetes*.
3. Работа над выворотностью.
  - *passes*;
  - *releves*;
  - *developpes*.
4. Работа над силой ног: *grand battments* во всех направлениях.
5. Растяжки.<sup>12</sup>
6. Упражнения на гибкость.  
В упражнения на полу могут включаться проученные позиции рук для различных *port de bras*.

## **РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

### **IV год обучения**

Основными задачами второго года обучения являются: продолжение работы над постановкой корпуса, освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, работа над выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение *epaulement croise et efface* на середине зала.

#### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

1. *Grand plies* по I, II, III и V позициям.
2. *Battements tendus* на 1 т. 2/4:
  - *por le pied* во II позиции;
  - с *demi plie* без перехода и с переходом во II позиции;
3. *Battements tendus jetes* в сторону, вперёд, назад по I и V позициям.
  1. *Preparation* для *rond de jambe par terre en dehors en dedans*.
  2. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans*:
    - слитно на 1 т. 4/4;
    - *demi – rond de jambe par terre* на *plie*.
  3. *Battements fondus* в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.



4. Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе).
5. Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
6. Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.
7. Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций.
8. Положение passe у колена.
9. Battement developpe в сторону.
10. Releve на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi plie.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Demi plies по V позиции .
2. Grand plies по I, II и V позиции en face.
3. Battements tendus по V позиции в сторону, вперёд, назад.
4. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes по V позиции.
5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.

#### ALLEGRO.

1. Temps saute по V позиции на середине.
2. Changement de pied на середине.
3. Pas echange лицом к палке, на середине.

#### Теоретические занятия.

1. Терминология.
2. Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

### РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ НАРОДНОГО ТАНЦА»

#### IV год обучения

Программой предусмотрено ознакомление с элементами русского танца на середине зала. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на V году обучения.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ.

#### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

1. Положение ног, рук, позы.
2. Поклоны.
3. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
4. Припадание.
5. Ковырялочки.
6. «елочка», «гармошка», «косыночка».
7. Одинарные, двойные, тройные притопы.
8. «Ключ»

9. Вращения.
10. Хлопушки.
10. Комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

## **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

### **IV год обучения**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Разучиваются постановки с простым и усложненным рисунком.

В данный раздел входит подготовка группы детей – выпускников 9, 11 классов из удаленных от районного центра поселков, которая заключается в постановке танцевальных композиций к «последнему звонку», «выпускному балу», «балу медалистов».

## **РАЗДЕЛ: «СИСТЕМА ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

### **"ВЕСЕЛОЕ СОЛНЫШКО"»**

#### **IV год обучения**

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

#### **Упражнения на доверие и релаксацию.**

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

- *Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.*

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

**Методический комментарий:** это упражнение можно использовать не

только для развития доверия, но и как тест на доверие. По моим наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящи, неся чувство ответственности за товарища.

- *Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.*

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

**Методический комментарий:** умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям поочереды понаблюдать за фантазией друзей.

- *Дети делятся на пары.*

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

**Методический комментарий:** помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола поочередно ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

**Методический комментарий:** если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой

тяжелой.

- *Дети сидят на полу в свободной удобной позе.*

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

**Методический комментарий:** при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

- *Дети стоят по невыв. II поз. ног. свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

### **Психофизический тренинга на снятие эмоциональной закрепощенности**

**Методический комментарий:** В качестве эксперимента на занятиях вводился тренинг актерского мастерства, который был проработан на основе психофизического тренинга актерского мастерства, разработанного на кафедре Московского института культуры и искусств педагогом Клубковым Сергеем Вячеславовичем. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах на базе Нижегородского театра «Листопад» педагогом дополнительного образования Ириной Шварц.

В результате занятий снимается этот страх, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего "я" творческий образ.

*Упражнение на развитие сценического внимания.*

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, съимитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками,

хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаюсь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

*Упражнение на развитие творческой свободы.*

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сиды на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

*Упражнения на работу в пространстве.*

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, финтифлюрду.

**Методический комментарий:** Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

*Упражнения на взаимодействие.*

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» - выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

**Упражнения на развитие мышц лица.**

Задание 1. Смотря в маленькое зеркальце соорудить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

**Методический комментарий:** Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг", "Плач", "Злость".

**Методический комментарий:** Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям - этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица становятся более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий «Веселый «Подсолнух» помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий дети научатся креативно мыслить,
- у детей проявится раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- дети избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,
- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
Володарского района Нижегородской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Группа – шестая

Составитель:  
Чиняева Е.Н.,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

2020 год

## **РАЗДЕЛ: «РИТМИКА»**

### **IV год обучения**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только разминками на середине зала, по кругу, диагонали с использованием танцевальных движений для разогрева мышц тела и упражнениями на полу (*par terre*). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

#### **PAR TERRE.**

7. Постановка спины:
  - работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
  - работа стоп в этом же положении.
8. Выворотная позиция ног:
  - при натянутой и сокращённой стопе;
  - варианты *battment tendus jetes*.
9. Работа над выворотностью.
  - *passes*;
  - *releves*;
  - *developpes*.
10. Работа над силой ног: *grand battments* во всех направлениях.
11. Растяжки.
12. Упражнения на гибкость.

В упражнения на полу могут включаться проученные позиции рук для различных *port de bras*.

## **РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

### **IV год обучения**

Основными задачами второго года обучения являются: продолжение работы над постановкой корпуса, освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, работа над выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение *epaulement croise et efface* на середине зала.

#### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

3. *Grand plies* по I, II, III и V позициям.
4. *Battements tendus* на 1 т. 2/4:
  - *por le pied* во II позиции;
  - с *demi plie* без перехода и с переходом во II позиции;
3. *Battements tendus jetes* в сторону, вперёд, назад по I и V позициям.
11. *Preparation* для *rond de jambe par terre en dehors en dedans*.
12. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans*:
  - слитно на 1 т. 4/4;
  - *demi – rond de jambe par terre* на *plie*.
13. *Battements fondus* в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.



14. Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе).
15. Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
16. Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.
17. Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций.
18. Положение passe у колена.
19. Battement developpe в сторону.
20. Releve на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi plie.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

6. Demi plies по V позиции .
7. Grand plies по I, II и V позиции en face.
8. Battements tendus по V позиции в сторону, вперёд, назад.
9. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes по V позиции.
10. Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.

#### ALLEGRO.

4. Temps saute по V позиции на середине.
5. Changement de pied на середине.
6. Pas echange лицом к палке, на середине.

#### Теоретические занятия.

1. Терминология.
2. Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

### РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ НАРОДНОГО ТАНЦА»

#### IV год обучения

Программой предусмотрено ознакомление с элементами русского танца на середине зала. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на V году обучения.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ.

#### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

11. Положение ног, рук, позы.
12. Поклоны.
13. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
14. Припадание.
15. Ковырялочки.
16. «елочка», «гармошка», «косыночка».
17. Одинарные, двойные, тройные притопы.
18. «Ключ»

- 19.Вращения.  
20.Хлопушки.  
10. Комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

## **РАЗДЕЛ: «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА»**

### **IV год обучения**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Разучиваются постановки с простым и усложненным рисунком.

В данный раздел входит подготовка группы детей – выпускников 9, 11 классов из удаленных от районного центра поселков, которая заключается в постановке танцевальных композиций к «последнему звонку», «выпускному балу», «балу медалистов».

## **РАЗДЕЛ: «СИСТЕМА ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

### **"ВЕСЕЛОЕ СОЛНЫШКО"»**

#### **IV год обучения**

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

#### **Упражнения на доверие и релаксацию.**

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

- *Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.*

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

**Методический комментарий:** это упражнение можно использовать не

только для развития доверия, но и как тест на доверие. По моим наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящи, неся чувство ответственности за товарища.

- *Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.*

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

**Методический комментарий:** умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям поочереды понаблюдать за фантазией друзей.

- *Дети делятся на пары.*

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

**Методический комментарий:** помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола поочередно ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

**Методический комментарий:** если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой

тяжелой.

- *Дети сидят на полу в свободной удобной позе.*

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

**Методический комментарий:** при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

- *Дети стоят по невыв. II поз. ног. свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

### **Психофизический тренинга на снятие эмоциональной закрепощенности**

**Методический комментарий:** В качестве эксперимента на занятиях вводился тренинг актерского мастерства, который был проработан на основе психофизического тренинга актерского мастерства, разработанного на кафедре Московского института культуры и искусств педагогом Клубковым Сергеем Вячеславовичем. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах на базе Нижегородского театра «Листопад» педагогом дополнительного образования Ириной Шварц.

В результате занятий снимается этот страх, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего "я" творческий образ.

*Упражнение на развитие сценического внимания.*

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, съимитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками,

хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаюсь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

*Упражнение на развитие творческой свободы.*

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сиды на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

*Упражнения на работу в пространстве.*

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, финтифлюрду.

**Методический комментарий:** Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

*Упражнения на взаимодействие.*

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

**Упражнения на развитие мышц лица.**

Задание 1. Смотря в маленькое зеркальце соорудить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

**Методический комментарий:** Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатываем со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг", "Плач", "Злость".

**Методический комментарий:** Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям - этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица становятся более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий «Веселый «Подсолнух» помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий дети научатся креативно мыслить,
- у детей проявится раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- дети избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,
- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

## Оценочный материал программы

### Критерии оценки результативности к разделу «Ритмика»

**высокий уровень** – умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения:

- правильно исполняет упражнения для постановки корпуса;
- высоко развито чувства ритма;
- хорошо умеет ориентироваться в пространстве, соблюдает интервалы, знает свое место в зале, знает деление зала по точкам;
- выполняет музыкально правильно танцевальные элементы, четко исполняет танцевальные элементы;
- выполняет все упражнения партерной гимнастики (Par terre);
- дисциплинирован, хорошо адаптирован в коллективе.

**средний уровень** – применяет полученные знания и умения частично:

- исполняет упражнения для постановки корпуса;
- частично развито чувства ритма;
- частично ориентируется в пространстве, соблюдает интервалы, знает свое место в зале, знает деление зала по точкам;
- выполняет танцевальные элементы по алгоритму;
- выполняет упражнения партерной гимнастики (Par terre);
- дисциплинирован, хорошо адаптирован в коллектив;

**достаточный уровень** – обучающийся, как правило, исполняет задания с помощью педагога, достаточный уровень дисциплины.

### Критерии оценки результативности к разделу творческих заданий

#### «Веселое Солнышко»

**высокий уровень** – умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения в

- выполняет точную передачу определенного образа в движении и пластике;
- хорошо входит в образное содержание выбранной роли;
- высоко развито ассоциативное мышление

**средний уровень** – применяет полученные знания и умения:

- частично выполняет передачу определенного образа в движении и пластике;
- сложно входит в образное содержание выбранной роли;
- развито ассоциативное мышление частично.

**достаточный уровень** – обучающийся, как правило, исполняет задания с помощью педагога или с помощью обучающихся, имеющих высокий уровень оценок.

### **Критерии оценки результативности к разделу «Постановочная и индивидуальная работа»**

**высокий уровень** – умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения в танцевальных постановках

- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знает понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- умет ориентироваться в танцевальном зале;
- имеет навыки исполнения простых комбинаций.

**средний уровень** – применяет полученные знания и умения по алгоритму, заученному действию.

**достаточный уровень** – обучающийся, как правило, исполняет задания с помощью педагога.

### **Критерии оценки результативности к разделу «Основы классического танца»**

**высокий уровень** – умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения:

- хорошо знает позиции рук, ног классического танца,
- хорошо умеет исполнять экзерсис у станка, на середине зала.
- выполняет все прыжки AIIEGRO.

**средний уровень** – применяет полученные знания и умения частично:

- частично знает позиции рук, ног классического танца,
- исполняет экзерсис у станка, на середине зала по алгоритму;
- частично выполняет прыжки AIIEGRO.

**достаточный уровень** – обучающийся, как правило, исполняет задания с помощью педагога, достаточный уровень дисциплины.

### **Критерии оценки результативности к разделу «Основы народного танца»**

**высокий уровень** – умеет, знает, понимает и самостоятельно применяет полученные знания и умения:

- хорошо знает позиции рук, ног народного танца,
- хорошо умеет исполнять народный экзерсис на середине зала.
- выполняет все комбинации движений, составленных из пройденных элементов народного танца.

**средний уровень** – применяет полученные знания и умения частично:

- частично знает позиции рук, ног народного танца,
- исполняет экзерсис на середине зала по алгоритму;



- частично выполняет составленных из пройденх элементов народного танца.

**достаточный уровень** – обучающийся, как правило, исполняет задания с помощью педагога, достаточный уровень дисциплины.

## Методические материалы

| Название раздела                              | Формы организации занятий          | Методы и приемы обучения                                                                                    | Средства обучения                                                             |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие.<br>Начальная диагностика     | Занятие-игра                       | Метод познавательной игры                                                                                   | Диагностический инструментарий, аудиоматериал                                 |
| Ритмика                                       | Занятие-тренинг, занятие-игра      | Беседа, рассказ, запоминание готовой информации, метод познавательной игры                                  | Аудиоматериал                                                                 |
| Элементы классического танца                  | Занятия-тренинги, игра-путешествие | Объяснительно-иллюстративные, методы организации познавательной деятельности, методы самостоятельной работы | Видеоматериал по истории мирового балета, обзор литературы по теме            |
| Элементы Народного танца                      | Занятия-тренинги, занятие-игра     | Практические упражнения                                                                                     | Видеоматериал о богатствах русской хореографии, обзор литературы по теме      |
| Танцы.<br>Музыкальные игры                    | Занятия-тренинги, занятие-игра     | Объяснительно-иллюстративные, методы самостоятельной работы                                                 | Видеоматериал об известных исполнителях, аудиоматериал, танцевальный реквизит |
| Итоговое занятие                              | Фестиваль                          | Рассказ, практические упражнения, метод создания успеха                                                     | Видеоматериал, аудиоматериал, танцевальный реквизит                           |
| Вводное занятие.<br>Диагностика уровня умений | Занятие-игра                       | Методы самостоятельной работы, методы познавательной игры                                                   | Диагностический инструментарий, слайдовая презентация, аудиоматериал          |

### **Методы организации занятий:**

-*словесные методы*: объяснение тем, новых терминов и понятий, обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев педагога.

-*наглядные методы*: демонстрация педагогом образца выполнения задания, использование иллюстраций; видеоматериалы, презентации, материалы с сайтов и т.д.

-*репродуктивный метод* – метод практического показа.

### **Методы обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:**

- *объяснительно-иллюстративный* – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

-*проектно-исследовательский* – творческая работа обучающихся.

### **Методы. Обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;

-коллективный – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

-индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;

-групповой – организация работы по группам (2-5 человек);

-индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

### **Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание различных стихов и считалок с ритмичными движениями под музыку.**

| СТИХИ                                                                                                                                                       | ДВИЖЕНИЯ                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дождик</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |
| Капля раз,<br>Капля два,<br>Очень медленно сперва.<br>А потом, потом, потом<br>Все бегом, бегом, бегом.<br>Мы зонты свои раскрыли,<br>От дождя себя укрыли. | Прыжок на носочках, руки на поясе.<br>Еще один прыжок.<br>4 прыжка.<br>8 прыжка.<br><br>Развести руки в стороны.<br>Сомкнуть руки над головой<br>полукругом. Встать на носочки. |

| <b>Листья</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Листья осенние тихо кружатся,<br>Листья под ноги тихо ложаться.<br>И под ногами шуршат, шелестят,<br>Будто опять закружиться хотят.                                                                                                                                                                      | Кружатся, руки в стороны.<br>Присесть.<br>Движение руками право – влево.<br>Снова кружаться на носочках.                                                                                                                                                                           |
| <b>Осенью</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Вдруг закрыли небо тучи,<br><br>Начал капать дождь колючий.<br>Долго дождик будет плакать,<br>Разведет повсюду слякоть.<br>Грязь и лужи на дороге,<br>Поднимай повыше ноги.                                                                                                                              | Дети встают на носочки, поднимают вверх<br>перекрещенные руки.<br>Прягают по VI поз., руки на поясе<br><br>Приседают, руки на поясе.<br>Шаги на месте, высоко поднимая колени.                                                                                                     |
| <b>Лягушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| На болотистой лужайке<br>Забренчала балалайка.<br>Стадо целое лягушек<br>Отдыхает на опушке.<br>«Раз, два. Раз, два.<br>Кваки-кваки-кваки-ква.<br>Мы, лягушки-попрыгушки,<br>Молодые и старушки,<br>Громко квакаем в болоте.<br>Где таких певиц найдете?<br>Раз, два. Раз, два.<br>Кваки-кваки-кваки-ква | Прыжки «мячик», руки на колени,<br>двигаются по кругу.<br>Меняют направление движения.<br><br>Встают, поворачиваются лицом в круг.<br>Прыжки «мячик» на месте лицом в круг.<br>Прыжки «мячик» на месте лицом визкруг.<br>Встают, поворачиваются лицом в круг,<br>хлопают в ладоши. |
| <b>Мячик мой</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Друг веселый, мячик мой,<br>Всюду, всюду он со мной.<br><br>Ра, два, три, четыре, пять.<br>Хорошо с мячом играть.                                                                                                                                                                                        | 4 прыжка на носочках, руки на поясе<br>Два взмаха рукой, как бы удар по мячу.<br>5 прыжков на носочках, руки на поясе.<br>Два взмаха рукой, как бы удар по мячу.                                                                                                                   |
| <b>Петушок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Петя, Петя, Петушок<br><br>Яркий хвост и гребешок.<br>Петя зернышки клюет,<br><br>Громко курочек зовет:<br>«Ку-ка-ре-ку»                                                                                                                                                                                 | Идут по кругу, сложив руки за спиной,<br>кивая головой.<br>Меняют направление движения.<br>Встают лицом в круг, показывают, как клюет<br>петушок.<br>Хлопают себя по рукам и ногам.                                                                                                |
| <b>Воробьишко</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Шустро скачет воробьишка,<br>Птичка - серая малышка.<br>По двору шныряет,<br>Крошки собирает                                                                                                                                                                                                             | Прыгают по кругу на обеих ногах.<br><br>Выполняют по два поворота головы<br>Влево-вправо                                                                                                                                                                                           |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.Барышникова. «Азбука хореографии» Рольф Москва 2000
2. Танец. Программа для культурно-просветительных училищ (Специальность “Хореографическая”). Вариант второй. М. 1977 г.
3. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
4. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
5. Р. Захаров.Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.“Искусство”, 1989 г.
6. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
7. Шершнева.В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
8. Нищева Н.В. картотека подвижных игр. Упражнений, физкультминуток. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014.- 80с.
- 9.Видеометодпособия.