

Управление образования Аргаяшского муниципального района
Челябинской области.
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» с. Аргаяш



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Движение»

Возраст учащихся: 4 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:
Магасумова З.Р.,
педагог дополнительного образования,

Аргаяш, 2022 г.

Пояснительная записка Направленность программы

Программа имеет художественную направленность.

Она обеспечивает:

- Создание условий для развития личности ребенка.
- поддержание и укрепление физического и психологического здоровья.
- формирование его социальной, информационно-коммуникативно ,креативной компетентности.
- формирование и развитие желания в продолжении образования и профессионального самоопределения.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальностью данной программы являются новые требования в образовании, направленные на развитие мотивации личности к познанию и творчеству как основы развития образовательных запросов и потребностей детей. А также в связи с малоподвижным образом жизни детей возникла необходимость создать образовательную программу, направленную на сбережение и укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки.

Основой программы являются развивающие оздоровительные упражнения, активная работа над формированием осанки, знакомство с танцевальными направлениями.

Новизна заключается в том, что в программе «Ритмическая мозаика » используются современные технологии обучения, такие как: лично-ориентированная, здоровьесберегающая, игровая технология, технология сотрудничества, технология деятельностного подхода. Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Цель программы: формирование и развитие двигательных навыков и творческой фантазии средствами хореографического искусства.

Основные задачи программы:

Предметные:

- Приобретение базовых знаний по основам музыкального движения и партерной гимнастики.
- Получение представлений по основам классического танца.
- Формирование основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).

Личностные:

- Развитие познавательного интереса к танцевальному искусству.
- Развитие музыкальности и чувства ритма.
- Формирование двигательных навыков.
- Развитие внимания, памяти, воображения.
- Формирование правильной осанки.

-Развитие творческих способностей.

Метапредметные:

-Формирование потребности в здоровом образе жизни.

-Развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность.

-Воспитание культуры поведения в обществе.

Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 4-11 лет, имеющей интерес к хореографии.

Объем программы: 72 часа

Форма обучения очная.

Виды занятий: групповая форма работы - лекции, практические занятия, контрольная работа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 30-45 минут (в зависимости от возраста обучающихся).

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	-	1	
2.	Ритмика. Азбука музыкальных движений	2	10	12	Устный опрос.
3.	Элементы классического танца	1	9	10	Контрольное занятие.
4.	Импровизация	1	7	8	Творческое задание.
5.	Партер	1	8	9	Наблюдение.
6.	Музыкально ритмические игры	-	10	10	Игровой конкурс.

7.	Постановочная работа	-	22	22	Контрольная работа.
	Итого:	6	66	72	

Содержание.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Введение в предмет. Правила поведения в актовом кабинете. Внешний вид обучающегося на занятиях. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Правила противопожарной безопасности. Техника безопасности во время занятий.

2. Ритмика. Азбука музыкальных упражнений.

Теория: Понятие ритмика. Определения: вступление. Контрастная музыка (тихая - громкая, веселая - грустная). Основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый - медленный), метроритм, ритм (понятие сильной доли). Определение: ориентировка в пространстве.

Практика: Поклон мальчиков, девочек. Повороты вправо, влево. Игра «Передай характер музыки». Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, подскоки. Выполнение специальных упражнений (хлопки, прыжки, “стрелочки”, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д.). Упражнения с предметами и без предметов для развития “мышечного чувства”. Построения и перестроения (круг, шеренга, колонна, в пары и др.), игра «Перестройся». Простейшие элементы американской аэробики (махи, приставной шаг, выпады, V – степ). Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Танцевальная игра «Стирка», “Минутка”.

3. Элементы классического танца.

Теория: Классический танец. Постановка корпуса, ног, рук, правила классического танца. Определения: релеве, деми и гранд плие, батман тандю, сотэ, пор де бра.

Практика: Упражнения на осанку. Позиции ног - 1,2,3,6. Положение и позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиция. Упражнения для рук: пор де бра.

Классический экзерсис: демиплие и гранд плие по позициям. Вытягивание ноги на носок в сторону, вперед по позициям (батман тандю). Подъем на полупальцы по позициям (релеве). Прыжки (сотэ) по 1,6 позиции.

4. Импровизация.

Теория: Импровизация. Образ. Сочетание движения с образом. Понятие «жест», «поза». План создания проекта.

Практика: Отработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, просящие, жесты выражающие эмоциональное состояние (радость, печаль). Образ животных (добрый и злой волк, хитрая лиса, веселая лошадка). Образы героев из мультфильмов, сказок. Образы людей, работников (плотник, моляр и т.д.). Проект: танцевальный этюд «Игрушки». Игры: «Отгадай кто я?», «Замри», «Море волнуется раз».

5. Партер.

Теория: Партер. Техника выполнения упражнений на полу.

Практика: Упражнения для мышц спины, рук, ног, пресса. Упражнения на развитие подъема стопы. Упражнения для формирования осанки. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Качельки», «Березка», «Кошечка», «Собачка», «Ножницы», «Корзинка», «Лодочка». Упражнения в парах.

6. Музыкально-ритмичные, подвижные игры.

Практика: «Хитрая лиса», «Музыкальный капкан», «День и ночь», «Кошки-мышки», «Горячий мяч», эстафеты и т.д.

7. Постановочная работа.

Практика: Разучивание танцевальной композиции. Отработка основных движений и рисунков. Отработка синхронности и артистичности танцевального этюда.

Репертуар: детский эстрадный танец по выбору педагога.

Планируемые результаты:

Предметные:

- владеют знаниями основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).
- владеют знаниями основ партерного экзерсиса.
- умеют пользоваться терминологией классического экзерсиса.
- умеют сотрудничать в коллективной деятельности
- умеют самостоятельно танцевать под заданную музыку

Личностные:

- владеют культурой поведения в обществе
- владеют опытом творческой деятельности
- владеют качествами личности: сотрудничество, сопереживание, общительность

Метапредметные:

- потребностью в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.
- умеют на практике применять полученные знания и умения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	1	Актальный зал	
2		Ритмика. Поклон мальчиков, девочек.	Лекция, Практическая работа	1	Актальный зал	наблюдение
3		Азбука музыкальных движений. Повороты вправо-влево.	Лекция. Практическая работа	1	Актальный зал	
4		Игра «Передай характер музыки».	Практическая работа	1	Актальный зал	
5		Танцевальный шаг сноски, шаг на полупальцах. Игра «Не зевай»!	Практическая работа	1	Актальный зал	
6		Легкий бег, подскоки. Игра «Музыкальный мяч».	Практическая работа	1	Актальный зал	
7		Хлопки, прыжки, «стрелочки». Игра «Стоп, хлоп, раз».	Практическая работа	1	Актальный зал	
8		Притопывания, марш, галоп.	Практическая работа	1	Актальный зал	
9		Упражнения с предметами: обруч, скакалка. Игра «Минутка».	Практическая часть	1	Актальный зал	
10		Построения и перестроения (круг, шеренга, колонна, в пары). Игра «Перестройся»	Практическая работа	1	Актальный зал	
11		Простейшие элементы американской аэробики (махи, приставной шаг).	Практическая работа	1	Актальный зал	
12		Выпады, 5 – степ.	Практическая работа	1	Актальный зал	
13		Танец « Стирка»	Практическая работа	1	Актальный зал	
14		Элементы классического танца. Классический танец.	Лекция	1	Актальный зал	наблюдение
15		Постановка корпуса, ног,	Практическая	1	Актальный	

		рук.	работа		зал	
16		Позиции ног-1,2,3,6.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
17		Положение и позиции рук.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
18		Упражнения для рук: пор де бра.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
19		Классический экзерсис: демиплие и гранд плие по позициям.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
20		Батман тандю по позициям.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
21		Релеве на поллупальцах по позициям.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
22		Прыжки (соте) по1,6 позициям.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
23		Классический станок.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
24		Импровизация. Образ.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	наблюдение
25		Отработка различных жестов.	Практическая часть	1	АКТОВЫЙ зал	
26		Образ животных.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
27		Образы героев из мультфильмов, сказок.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
28		Образы людей, работников. Игра «Отгадай кто я».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
29		Танцевальный этюд «Игрушки».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
30		Игра «Замри».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
31		«Море волнуется раз».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
32		Партер.	Лекция	1	АКТОВЫЙ зал	наблюдение
33		Упражнения для мышц спины, рук, ног, пресса.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
34		Упражнения на развитие подъема стопы.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	

35		Упражнения для формирования осанки.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
36		Упражнения «Бабочка».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
37		Упражнения «Лягушка».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
38		Упражнение «Качельки»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
39		Упражнение «Березка».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
40		Упражнение «Кошечка»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
41		Упражнение «Собачка»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
42		Упражнение «Ножницы»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
43		Упражнение «Корзинка»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
44		Упражнение «Лодочка»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
45		Упражнения в парах.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
47		Музыкально-ритмичные, подвижные игры: «Хитрая лиса».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	наблюдение
48		Игра « Музыкальный капкан».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
49		Игра «День и ночь».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
50		Игра «Кошки мышки»	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
51		Игры «Горячий мяч».	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
52		Эстафета.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
53		Постановка танца. Вальс «Прощание». Разучивание основного движения-балансе.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	наблюдение
54		Разучивание рисунка танца № 1	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	

55		Фигура 1. Музыка А. такты 1-4 (м. исп. 4 балансе), 5-8т. 4 танц. шага.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
56		9-12т. повтор. 1-4т., 13-16т. Легким бегом перестроение в круг.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
57		17-28т. Д., исполн. Движ. Такт. 1-12т., 29-30т	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
58		Разучивание рисунка № 2,3.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
59		Музыка Б. (1-2т) исп-т. 2 шага вперед с п.н., (3т) М. пристав-т п.н. к л.н.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
60		(4т.)-подним-т гол. и смотрят на Д., (5т)-Д делают шаг в право.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
61		(6т)-реверанс, (7-8т) реверанс на л.н., (9-10т) М. поворачив-сь в лево по кругу подают руку Д.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
62		(11-12т) Д поворот по кругу на право, л.р. (13-16т) вместе ипол-т поворот на п/п. (17-28т) перестраив-ся в две колонны.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
63		Разучивание рисунка танца № 4,5.	Практическая работа		АКТОВЫЙ зал	
64		Фигура 2. Музыка А. Д повтор. (1-8т) фигур. 1 (9-12т) повтор (9-12) фигур. 1. испол-т движ. (13-16т). рис №6.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
65		(17-24т) повтор (1-8т) ., (25-28) исп-т 4 балансе., испол-т движ (29-32т).	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
66		Разучивание рисунка танца № 7,8.	Практическая работа		АКТОВЫЙ зал	
67		Музыка Б. (1-4т) повтор (1-4т) фигуры 1., (5-8т) реверансы. (9-16т) повтор (9-16т) фигуры 1. Исполняют движ. (17-28)	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
68		Рисунок танца №10,11,12.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
69		Фигура 3. Музыка А. (17-20т) испол-т балансе. (21-24) воротцы. (25-28т) балансе. (29-32т) воротцы. Рис. №9	Практическая часть	1	АКТОВЫЙ зал	

70		Музыка В(1-16т) перестр-ся в круг.,(17-24т) мякгиепокачив-я., Испол-т движ-я (25-26т).	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
71		Испол-т движ-я (27-30т)., (31-32т). Поклон.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	
72		Отчетный концерт.	Практическая работа	1	АКТОВЫЙ зал	Контроль ная работа
			Итого	72		

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы.**

**1. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного
процесса.**

№	Наименование основного оборудования	Количество единиц
1. Технические средства обучения		
1.	Музыкальный центр.	1
2.	Ноутбук	1
3.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-карта)	1
4.	С- D диски.	1
5.	Колонки	2
2. Учебно-практическое оборудование (инструменты, материалы)		
1.	Коврики	По кол-ву обучающихся
2.	Обручи	По кол-ву обучающихся
3.	Скакалки	По кол-ву обучающихся
4.	Ленты	По кол-ву обучающихся
3. Мебель		
1.	Зеркала	10
2.	Хореографический станок	2

2. Формы текущего контроля

- отчетный концерт.

-наблюдения.

-опрос.

3.Форма итоговой аттестации: Отчетный концерт

4.Фонд оценочных средств текущего контроля и итоговой аттестации.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Устный опрос	Достаточный	Минимальный уровень реализации теоретических знаний программным требованиям; Осмысление и правильность использования специальной терминологии; Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям.
	Средний	Средний уровень реализации теоретических знаний программным требованиям; Осмысление и правильность использования специальной терминологии; Соответствие практических умений и навыков программным требованиям; Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям.
	Высокий	Высокий уровень реализации теоретических знаний программным требованиям; Осмысление и правильность использования специальной терминологии; Соответствие практических умений и навыков программным требованиям; Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям.
Контрольный урок	Достаточный	Минимальный уровень исполнения хореографических движений, технические ошибки в исполнении хореографических комбинаций, незнание методики исполнения изученных движений, отсутствие выразительности в исполнении хореографической техники.
	Средний	Средний уровень исполнения хореографических движений с небольшим количеством недочетов (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное.
	Высокий	Максимальный уровень исполнения

		хореографических движений, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; Талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности, интерпретации, обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала.
--	--	---

Методические материалы

На начальном этапе обучения педагог выполняет достаточно большой объем работ. Необходим постоянный контроль и помощь, т.к. зачастую у ребят не хватает терпения. По этой причине, если воспитанника не поддерживать, он может бросить занятия. По мере того, как ребенок приобретает определенные навыки и умения – степень самостоятельности его повышается.

Основными формами работы в объединении является учебно-практическая деятельность: 70% практических занятий, 30% теоретических занятий. Теоретические сведения подаются обучающимся в форме познавательных бесед небольшой продолжительности (15-20 минут). В процессе таких бесед происходит пополнение словарного запаса ребят специальной терминологией.

Иногда теоретическую работу с кружковцами лучше ограничить пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его исподволь, постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости применения его на практике.

На занятиях используются различные *формы работы*:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «руководитель - группа - обучающийся»;
- парная, которая может быть представлена парами сменного состава.

В обучении используются *дидактические принципы*:

- системность
- доступность
- наглядность
- последовательность
- непрерывность
- индивидуализация

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности в основе, которой лежит внимание к личности ребенка и обеспечение комфортных условий для ее развития.

Педагогические технологии	Методы и приемы
Личностно-ориентированные	Дискуссии, беседы, совместное посещение мероприятий, совместные творческие работы,

технологии	конкурсы. Метод эмоционального стимулирования успехом и возможность перспективности развития. Демонстрация достижений обучающихся, занимающихся в кружках.
Технология сотрудничества	Совместная разработка творческих проектов: взаимодействие педагога и учащихся при совместной подготовке к мероприятию, концерты, где основным является общее дело и возможность самореализации
Игровые технологии	Игры на развитие определенных личностных качеств и музыкально-ритмических и творческих способностей. Метод случайных ассоциаций.
Деятельностные технологии	Метод познания через практическую деятельность. Метод самостоятельного выполнения задания. Метод сравнения.
Здоровьесберегающие	Беседы по технике безопасности, соблюдение САНПиН, дыхательная гимнастика, комплекс ОРУ.

Проводятся такие *виды занятий*, как:

- комбинированные;
- получение и закрепление изученного материала;
- обобщающие занятия.

Список литературы

1. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. Метод.рекомендации. Автор-составитель: Сивкова М.Г. Сыктывкар,2004г.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке дополнительной образовательной программы. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей-№2 – 2011,с.23
3. Дополнительное образование детей. Под.ред. О.Е.Лебедева – М.Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС,2003 -352с.
4. Передреева О.Б Что такое программа дополнительного образования нового поколения? Дополнительное образование №3,2003,с.13
5. Технология разработки учебно-методического плана программ дополнительного образования. Дополнительное образование №11,2003,с.15

Литература по предмету:

Для педагога:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». – Москва «Просвещение», 1984 г.
2. Богаткова Л. «Танцы для детей». – Москва 1959 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Спб, 1997г.

4. Васильева – Рождественская. Историко – бытовой танец. – М.: Искусство, 1987г.
5. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству. – М.: Просвещение, 1990г.
6. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981.
7. Коротков И. П. Брошюра – «Игры в помещении». – Москва «Планета», 1987 г.

Приложение

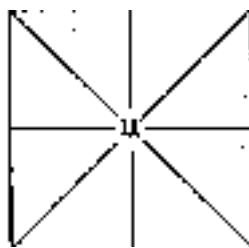
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ АЗБУКА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- I полувыворотная позиция ног: пятки вместе, носки развернуты;
- VI позиция: носки и пятки соединены;
- II позиция: стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга (параллельная позиция) или носки развернуты (полувыворотная);
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и другую сторону;
- вращение рук в локтевом суставе;
- подъем и опускание плеч (поочередно — правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад;
- наклоны с поднятыми вверх руками справа налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»); то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);
- движение рук «волна»;
- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и ноская;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);

- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; I
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость — «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени на назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) — удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик — выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед порной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два- три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* — присесть, *раз* — шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* — присесть, *два* — приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево;
- шаг и подскок вперед-назад (*раз-и-два-и*) — подготовка к польке;
- шаг в сторону и два шага на месте вправо и влево (*раз-два-три*) — подготовка к вальсу;
- наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Постановка корпуса, а также позиции ног и рук изучаются на середине зала. Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я; Вагановой. Это — квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников.



2 Зритель 1 Зритель 8

Ц — положение ученика, точки 1—8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, — это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой — круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке - «против линии танца».

ПОКЛОН

Музыкальный размер 3/4

Для мальчиков

Исходное положение: I позиция. Руки свободно опущены.

Такт 1: сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса. взгляд обращен на педагога, носок левой ноги вытянут.

Такт 2: левую ногу подтянуть к правой, голову чуть наклонить вниз.

Такт 3: голову поднять.

Такт 4: пауза.

Аналогичное исполнение движений другой ноги.

Для девочек

Исходное положение — III позиция, правая нога впереди. Руки свободно опущены или держат край юбочки.

Такт 1: сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса; взгляд обращен на педагога, носок левой ноги вытянут.

Такт 2: присесть на правой ноге, подведя левую сзади на *cou-de-pied*, голову чуть наклонить вниз.

Такт 3: обе ноги вытянуть, подставу левую к правой сзади в III позицию, голову поднять.

Такт 4: пауза.

Повторить поклон в другую сторону начиная с левой ноги.

По мере освоения музыкальный темп ускоряется. Поклон может исполняться на один такт музыкального размера 4/4 либо на два такта музыкального размера 3/4 (подряд без пауз).

КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС

Позиции ног

I позиция: пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно примыкают к полу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

II позиция: сохраняется принцип I позиции, но расстояние между пятками равно длине одной стопы.

III позиция: носки разведены в стороны, пятки, соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места где находится выемка).

Учитывая способности детей, не следует сразу требовать от них полной выворотности в позициях — это может привести к потере устойчивости и травмам.

Позиции рук

Подготовительная позиция: руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы (большой и средний пальцы направлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны (рис. 2, а).

I позиция: сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.

II позиция: тот же принцип, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизинцы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.

III позиция: руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже уровня плеч. Кисти округлены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед. Предплечья находятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать. (рис. 2, б).

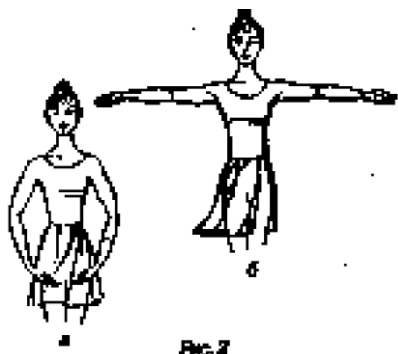


Рис. 2



Рис. 3

DEMI-PLIE

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: II или III позиция.

Такты 1—2: плавно присесть, не отделяя пяток от пола (рис. 3).

Такты 3—4: плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени.

Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик — над нитками, плечи расправлены.

BATTEMENT TENDU

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно, вытянув носок. Вес тела — на опорной ноге.

Такт 2: скользящим движением подтянуть правую ногу в исходную позицию.

Стопы должны полностью примыкать к полу и при движении как бы «проглаживать» его.

По такому же принципу движение выполняется в направлении вперед и назад. При движении вперед пятка должна быть направлена вверх, а при движении назад — стремиться к опусканию вниз (выворотню). Колено при этом соответственно направляется в сторону.

По мере изучения темп может ускоряться.

Аналогичное движение выполняется по III позиции.

Разучив battementtendu, можно соединить его с demi-plie.

BATTEMENT TENDU JETE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: раз-и — скользящим движением вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на высоту 25°, сильно вытянув носок;

два-и — пауза;

Такт 2: раз-и — скользящим движением вернуть правую ногу в исходную позицию, обязательно зацепив носком пол при опускании;

два-и — пауза.

По такому же принципу движение выполняется в направлении впереди назад, (соблюдая все правила *battementtendu*).

По мере изучения музыкальный темп ускоряется, движение выполняется без пауз.

Аналогичное движение выполняется по III позиции. *Battementtendujete* может выполняться в сочетании с *battementrique*: после вынесения ноги на воздух энергично ударить носком правой ноги об пол и резко оторвать (как бы уколвшись). Работаящая нога при исполнении должна быть предельно вытянута.

RELEVE

Музыкальный размер 2/4 или 3/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

Такт 2: опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол. Колени остаются сильно вытянутыми.

Аналогичное движение выполняется по II позиции.

По мере освоения движения темп ускоряется; *releve* можно сочетать с *demi-plie*.

SAUTE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция. Руки в подготовительной позиции.

Такт 1: раз-и — энергичное *demi-plie* и затем прыжок вверх с сильно вытянутыми коленями и подъемом;

два-и — плавно опуститься в *demi-plie*, ставя ноги через носки на всю стопу;

Такт 2: раз-и — вытянуть колени;

два-и — пауза.

Аналогично движение выполняется по II позиции.

По мере изучения темп ускоряется, движение выполняется без пауз, прыжок начинается из затакта. В этом случае все правила исполнения *demi-plie* сохраняются, при прыжке и приседании корпус должен находиться точно над пятками, не отклоняться вперед или назад. Следить, чтобы пятки перед прыжком и при приземлении не отделялись от пола. Опускаться после прыжка нужно плавно и легко, упруго приземляясь, а не падая.

Прыжки, исполняемые без пауз и без фиксации приземления, называются трамплинными. Они выполняются, как правило, в конце урока, служа своеобразной разрядкой. Такие прыжки тренируют дыхание, развивают силу толчка.

PORT DE BRAS

ПЕРВОЕ PORT DE BRAS Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: I или III позиция. Руки в подготовительной позиции,

Такт 1: руки поднять в I позицию, взгляд направить на кисти, голову чуть наклонить влево.

Такт 2: пауза.

Такт 3: руки поднять в III позицию, сопровождая взглядом кисти, подбородок чуть поднять вверх.

Такт 4: пауза.

Такт 5: руки раскрыть во II позицию, сопровождая взглядом правую кисть.

Такт 6: пауза.

Такт 7: руки опустить в исходное положение.

Такт 8: пауза.

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть. По мере изучения движение исполняется слитно, без пауз.

ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: I или III позиция - Руки — в подготовительной позиции. На вступление (два такта музыкального сопровождения) руки плавно переходят через I позицию во II, взгляд сопровождает правую кисть.

Такт 1: наклонить корпус вперед, соединив руки в I позицию.

Такт 2: выпрямить корпус, оставив руки в I позиции, взгляд направлен на правую кисть, голова немного наклонена влево.

Такт 3: поднять руки в III позицию взгляд сопровождает кисти, подбородок чуть поднимается вверх.

Такт 4: пауза.

Такт 5: прогнуть корпус от лопаток назад, руки отклоняются вместе с корпусом, сохраняя позицию, голова повернута направо.

Такт 6: выпрямить корпус.

Такт 7: раскрыть руки во II позицию взгляд сопровождает правую кисть.

Такт 8: опустить руки в исходное положение.

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть.

По мере изучения движение исполняется слитно, без пауз. Необходимо следить, чтобы при наклоне корпуса бедра не уходили назад, а при перегибе — не выходили вперед.

Изученные формы portdebras можно дополнять перегибами корпуса в стороны переводами одной или обеих рук по разным позициям (из II позиции в III, и III позиции в I и т. д.).

На завершающем году обучения вводятся понятия о положении корпуса по отношению к зрителю:

- *en face* — фронтальное положение;
- *epaulement* — развернутое положение.

Существуют два варианта *epaulement*. Исходное положение — III позиция, правая нога впереди, руки в подготовительной, II или III позиции.

Epaulement croisee — корпус повернут влево к точке 8, голова повернута к правому плечу;

Epaulement effacee — корпус повернут направо к точке 2, голова повернута к левому плечу.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по ритмике допускаются дети,
прошедшие инструктаж по технике безопасности,
соблюдающие правила поведения при занятиях в коллективе,
выполняющие все требования и указания руководителя кружка, направленные на соблюдение норм по безопасности на занятиях.
Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать расположение ближайших выходов при эвакуации из помещения и здания, порядок и правила эвакуации при пожаре и другой опасной ситуации.
Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и сообщать руководителю о каждом несчастном случае, как то: порез, ушиб, ожог и др. Пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю кружка о несчастном случае. Занимающимся в кружке запрещается без разрешения руководителя покидать помещение для занятий, заниматься посторонними делами, не соответствующими характеру занятий, а также применять в работе приемы, не соответствующие нормам безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Внимательно выслушать руководителя кружка о способах и приемах безопасной работы на занятиях и действиях при возникновении чрезвычайной ситуации.
Ответить на вопросы руководителя, касающиеся правил техники безопасности.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий:

соблюдать настоящую инструкцию;
неукоснительно выполнять все указания руководителя;
работать согласно полученному заданию.

Во время занятий запрещается:

кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения ими работы;
выполнять любые действия без разрешения руководителя, проводящего занятия;
бегать по кабинету, в коридоре, по лестницам.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании занятий убрать рабочее место, организованно покинуть кабинет и пройти на выход.