

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №17 города Липецка

Рассмотрено  
на заседании

МС протокол № от 27.08.2018г.

Утверждено

Директор МАОУ СОШ №17

*И.И. Борисова*

Приказ № 304 от 28.08.18г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Гандевальский серпантин»  
Возраст детей 8-14 лет

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год  
ФИО педагога дополнительного образования:  
Белявцева Татьяна Андреевна

Липецк, 2018

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **составлена на основании** следующих нормативных документов:

- Закона РФ от 29.12.2012 № 273 –ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно -эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями)

**Актуальность** данной программы заключается в том, что в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм. Тот, кто танцует, во многих случаях оказывается более внимателен, и внимателен по сравнению с другими, поскольку привычка «приглядываться» и «прислушиваться» и чутко откликаться на внешние впечатления становится для них второй натурой. Важно сохранить и раскрыть в каждом ребенке то лучшее, что есть в нем от природы. Главное - не пропустить самый ранний период – момент становления личности. Валеологическая направленность обучения танцам, соединенная с духовно-творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореографии и методики партерного экзерсиса (приложение 1)

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но я выбрала одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это хореография. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

### **Цель программы :**

Приобщение детей к миру танца, познание ими основ танцевальной культуры. Развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды

формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- изучение основ танцевальной культуры;
- изучение основных хореографических терминов;
- умение воплотить в первых исполняемых танцах содержание и характер музыки через движения;
- укрепление общефизического состояния, корректировка недостатков осанки;
- формирование навыков творческой деятельности;
- привитие навыков «балетной осанки».

#### ***Развивающие:***

- приобщение ребят к миру прекрасного, к миру танцевальной культуры, помощь в рождении многообразных эмоциональных состояний, связанных с творчеством, движением;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие чувства ритма, музыкальности, координации детей.

#### ***Воспитательные***

- воспитание эстетически грамотных людей, способных уважать духовные ценности;
- привитие внешней культуры поведения;
- развитие трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности;
- формирование художественного вкуса;
- профилактика и сохранение здоровья в процессе обучения.

#### ***Оздоровительные:***

- исправить недостатки осанки;
- - уменьшить плоскостопие;
- - укрепить мышечный корсет;
- - развить выносливость, координацию движений,
- - укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

### **Приемы, формы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

- объяснение (учебный материал преподносится обучающимся в связной форме посредством слов)
- рассказ (представляет собой монологическую форму изложения учебного материала педагогом. В нем акцентируется внимание на конкретных фактах, их взаимосвязях.)
- беседа (метод, внешним признаком которого является чередование вопросов педагога и ответов учащихся в процессе обучения.)
- демонстрация (взаимодействия педагога с детьми на основе показа реальных событий жизни, фото и видео материала)

- упражнение (метод систематической и эффективной отработки умения или навыка путем повторяющихся умственных действий, манипуляций, практических операций в процессе обучающего взаимодействия учащихся с педагогом.)
- игра (применение игровых элементов, с целью усвоения материала)

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность – 1 раз в неделю.

### **Ожидаемый результаты и способы их определения**

#### **знать:**

- основные позиции и положения рук, ног и головы;
- правила исполнения программных движений и упражнений;
- историю танца;
- первоначальные навыки танцевального этикета.

#### **уметь:**

- различать жанр музыкального произведения;
- выражать в движении характер музыки и её настроение;
- импровизировать под музыку;
- работать в паре;
- пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения;
- в движениях передать характер музыки.

#### **понимать:**

- значение терминов: «пластика», «гибкость», «акробатика», «растяжка»

Результатом работы педагога является участие ребят в концертах, вечерах и т.д. Формы подведения итогов реализации образовательной программы – показательные занятия.

### **Используются следующие способы определения качества достигнутого результата учащимися при освоении программы:**

- создание танцевальных номеров;
- освоение танцевального репертуара;
- проведение показательных занятий.

### **Формы подведения итогов:**

- участие в хореографических конкурсах, фестивалях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение показательного занятия в конце учебного года.

### **Содержание программы первой группы**

**В содержании** программы первой группы – разнообразные игры на развитие чувства ритма, освоение видов ходьбы, бега, различных прыжков. Дети должны почувствовать и ощущать пространство танцевального класса; уметь перестраиваться, как в заданном, так и в произвольном направлении, с последующим возвращением на первоначальное место. Занятие начинается с построения детей, приветствия (поклона), сообщения

педагогом основных задач. Далее следует разминка, включающая в себя различные виды ходьбы, бега, поскоки, подскоки:

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

### **2. Элементарные движения под музыку**

#### *Теория*

Объяснение муз. размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое бег, прыжки и т.д. Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки.

#### *Практика*

- ходьба на полупальцах;
- бег и танцевальный бег;
- упражнения для стопы;
- сочетание различных шагов с хлопками;
- построение в шеренгу, колонну, полукруг;
- прыжки, подпрыгивания;
- понятие темпа – медленный, умеренный, быстрый;
- выделение сильной и слабой доли;
- повороты корпуса, наклоны.
- фигурная маршировка, ходьба парами;
- змейки, волны, гребешок, звездочки.

Упражнения выполняются проходным способом.

Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками. Используются игры на развитие внимания, выработки осанки.

### **3. Элементы классического, народного и историко-бытового танцев**

#### *Теория*

Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук, что такое полуприседание, полное приседание.

#### *Практика*

- полуприседания, приседания;
- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ног по полу;
- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция);
- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт);
- знакомство и освоение основных танцевальных поз.

### **4. Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях**

#### *Теория*

Дается основное и элементарное понятие – импровизация.

#### *Практика*

- игры: «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин».
- отработка репертуара

## **5. Итоговое занятие**

### **Содержание программы второй группы**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

#### **2. Учебно-тренировочная работа**

##### ***Элементы классического танца***

##### *Теория*

Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям, battement tendu и с I позиции и III, demi rond de gambe par terre , первое port de bras.

##### *Практика*

- позиции ног I, II, III, VI;
- demi plie по I, II, III, V, VI позициям;
- battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад;
- battement tendu из III позиции в сторону, вперед, назад;
- demi rond de gambe par terre на четыре четверти;
- releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям;
- battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.

##### *На середине:*

- I, II, III позиции рук, подготовительное положение;
- прыжки по VI позиции.

##### ***Элементы народно-сценического танца***

##### *Теория*

Объяснение правил исполнения новых разучиваемых движений

##### *Практика*

- приседания (плавно и резко);
- упражнения на выстукивании;
- подготовка к веревочке, «веревочка».

##### *На середине:*

- различные port de bras;
- различные виды веревочки;
- вращения;
- движения мазурки;
- элементы танцев народов мира.

##### ***Азбука музыкального движения***

##### *Теория*

Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.

##### *Практика*

#### **I. Разминка по кругу**

- различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднимание бедра, пятки, приставные шаги и т.д.);

- различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками;
- различные виды бега;

## II. Партерная гимнастика

- фиксация основного положения корпуса сидя на полу;
- упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов;
- упражнения для укрепления мышц спины («Котик», «Часики», «Лодочка» и т.д.);
- упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава («Птички», «Снежинка»);
- упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);
- упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);
- упражнения для растягивания мышц ног.

### *Элементы историко-бытового танца*

#### *Теория*

Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «бальясе», элементы русского танца.

#### *Практика*

- Port de bras в русском характере;
- сценический шаг с носка, с каблука;
- «па» польки назад;
- «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад);
- «веревочка»;
- русский «Ключ»;
- «гармошка», «моталочка» с притопами;
- присядка «мячик»;
- присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков)
- волновая дорожка;
- шаги полонеза;
- припадание;
- элементы украинского танца.

## **3. Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях**

#### *Теория*

Объяснение - создание художественного образа в танце.

#### *Практика*

Танцы: Русский народный танец, классический танец, цыганский танец, современное направление

## **4. Импровизационные игры**

#### *Теория*

Повторение и закрепление правил игр.

#### *Практика*

Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин».

## **5. Итоговое занятие**

Отчетный концерт

## Тематический план 1 группы:

N	Тема	всего	теория	практика
1	<b><u>Вводное занятие</u></b>	1	1	-
2	<b><u>Элементарные движения под музыку</u></b> <b><i>Ходьба</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- меняя направление,</li> <li>- по кругу, взявшись за руки,</li> <li>- приставными шагами вперед,</li> <li>- приставными шагами вправо – влево,</li> <li>- на носках,</li> <li>- высоко поднимая колени,</li> <li>- с остановкой, с поворотами.</li> </ul>	2	1	1
	<b><i>Бег</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в разных направлениях,</li> <li>- в колонке небольшими группами,</li> <li>- по кругу с соблюдением дистанции,</li> <li>- между двумя линиями,</li> <li>- в медленном темпе,</li> <li>- на носках,</li> <li>- широким шагом,</li> <li>- в колонке, по прямой и извилистой дорожке,</li> <li>- в чередовании с ходьбой,</li> <li>- с остановкой, со сменой направления.</li> </ul>	3	2	1
	<b><i>Прыжки</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмические приседания и выпрямления,</li> <li>- подпрыгивания на двух ногах,</li> <li>- прыжки вверх,</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,</li> <li>- в длину с места, в глубину,</li> <li>- ноги вместе – ноги врозь,</li> <li>- с ноги на ногу.</li> </ul>	1	1	
3	<b><u>Элементы классического, народного и историко-бытового танцев</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полуприседания, приседания</li> </ul>	3	2	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ногой по полу</li> </ul>	3	2	1



	- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция)	4	3	1
	- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт)	4	3	1
	- знакомство и освоение основных танцевальных поз	5	2	1
<b>4</b>	<b><u>Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях</u></b>	7	7	
<b>5</b>	<b><u>Итоговое занятие</u></b>	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>49</b>

**Календарно-тематическое планирование:  
(1 группа)**

<b>Тема</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Дата</b>
<b><u>Вводное занятие</u></b>	- комплектование групп, знакомство; - значение занятий хореографией для здоровья; - правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене; - инструктаж по ТБ.	
Элементарные движения под музыку. Ходьба	Объяснение муз.размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое танцевальная ходьба Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки.	

Элементарные движения под музыку. Ходьба	Ходьба: - на полупальцах; - на пятках - упражнения для стоп; - меняя направление - приставными шагами вперед Игра «Повори-ка»	
Элементарные движения под музыку. Бег	- выделение сильной и слабой доли; - змейки, волны, гребешок, звездочки.	
Элементарные движения под музыку. Бег	- на носках, - широким шагом, - в колонке, по прямой и извилистой дорожке, - в чередовании с ходьбой, - с остановкой, со сменой направления.	
Элементарные движения под музыку. Прыжки	Что такое танцевальные прыжки	
Элементарные движения под музыку. Прыжки	- ритмические приседания и выпрямления, - подпрыгивания на двух ногах	
Элементарные движения под музыку. Прыжки	- прыжки вверх, - прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение упражнения для правильной осанки Пор де бра	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	вытягивание ног попеременно на носок,	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение движения ронде жан партер	

Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение движения ронде жан партер	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позиций рук	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Подготовительная, первая позиции рук	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение Пор де бра	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позиций ног	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение 1 и 2 позиций ног	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение 3,4,5 позиций ног	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с 1 и 2 позициями ног	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с 3,4,5 позициями ног	
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	танцевальные движения (вальсовая дорожка)	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Что такое импровизация?	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Что такое подвижные игры?	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Как формируется репертуар танцевального коллектива	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Игра «Импровизация» Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Коты и лисицы» Работа с репертуаром	

Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Карабас-барабас» Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Черепашки» Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	
Итоговое занятие	Отчетный концерт	68

### Тематический план 2 группы:

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	<b><u>Вводное занятие</u></b>	1	1	-
2.	<b><u>Учебно-тренировочная работа:</u></b> - элементы классического танца, -элементы народно-сценического танца, -азбука музыкального движения, - элементы историко – бытового танца.	11	6	5
3.	<b><u>Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях</u></b>	11	6	5
4.	<b><u>Импровизационные игры</u></b>	11	6	5
	<b><u>Итоговое занятие</u></b>	1	-	1

5.				
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## Календарно-тематическое планирование ( 2 группа)

Тема	Содержание занятия	Дата
<b><u>Вводное занятие</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектование групп, знакомство;</li> <li>- значение занятий хореографией для здоровья;</li> <li>- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;</li> <li>- инструктаж по ТБ.</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям	
Учебно-тренировочная работа	battment tendu и с I позиции и III	
Учебно-тренировочная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demi rond de gambe par terre на четыре четверти;</li> <li>- releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям;</li> <li>- battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<p><i>На середине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I, II, III позиции рук, подготовительное положение;</li> <li>- прыжки по VI позиции.</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<p><b>Элементы народно-сценического танца</b></p> <p>Объяснение правил исполнения новых разучиваемых движений</p>	
Учебно-тренировочная работа	<p><b>Азбука музыкального движения</b></p> <p>Повторение и закрепление правил</p>	

	исполнения ранее проученных движений.	
Учебно-тренировочная работа	<p><b>I. Разминка по кругу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднятие бедра, пятки, приставные шаги и т.д.);</li> <li>- различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками;</li> <li>- различные виды бега;</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);</li> <li>- упражнения для растягивания мышц ног.</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<p><b>Элементы историко-бытового танца</b></p> <p>Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка»</p>	
Учебно-тренировочная работа	присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.	
Учебно-тренировочная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de bras в русском характере;</li> <li>- сценический шаг с носка, с каблука;</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «па» польки назад;</li> <li>- «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад);</li> </ul>	
Учебно-тренировочная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «веревочка»;</li> <li>- русский «Ключ»;</li> <li>- «гармошка», «моталочка» с притопами;</li> <li>- присядка «мячик»;</li> </ul>	

Учебно-тренировочная работа	- присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков) - волновая дорожка; - шаги полонеза; - припадание;	
Учебно-тренировочная работа	- элементы украинского танца.	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Объяснение - создание художественного образа в танце.	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Объяснение - создание художественного образа в танце.	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	

Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	
Итоговое занятие	Отчетный концерт	34

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Техническое оснащение занятий**

Для качественной реализации данной программы следует иметь определенные условия

- материально-техническое оснащение: спортивный или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем: гимнастические коврики, медицинская аптечка, аудио и видеоаппаратура;
- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы (приложение 1), сеть Интернет.
- использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, костюмы и др.).
- использование определенных методов, форм и приемов

#### **Форма для занятий:**

Для девочек:

- гимнастический купальник черного цвета или футболка;
- юбка черного цвета;
- балетки или чешки;
- волосы заплетены в пучок.

Для мальчиков:

- шорты или штаны черного цвета



-балетки или чешки.

Важно использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).

### **Список используемой литературы для педагога**

1. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997г.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г.
- Климов А.И. Основы русского народного танца / А.И. Климов. – М.: Искусство, 1981.
3. Е.Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;
4. М.Годик, А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;
5. А.Петерсон, “Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;
6. Т.Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;
7. В.Уральская “Природа танца”, М., 1988;
8. Д.Кирнарская, “Музыкальные способности”, М., 2004.

### **Список используемой литературы для обучающихся**

1. М.Бежар «Мгновения в жизни другого»;
2. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. М., 1864;
3. Глушковский А.П. Записки балетмейстера. М-Л., «Искусство», 1940;
4. Худеков С.Н. История танцев всех времен и народов. Ч. Спб 1917;
5. St DENIS' Ruth An Unfinished Life;
6. Gadan, Francis and Robert Mallard Dictionary of Modern Ballet ( New York 1959г.);
7. Wigman Mary. “The Language of Dance”, 1996г.;
8. Фокин Михаил, Против течения, Ленинград. «Искусство». 1981г.

## **Приложение 1**

**Метод музыкального движения** (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

**Музыкальное движение** – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально

подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отоляется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

**Метод хореокоррекции** - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

**Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу**

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в

положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

## Приложение 2

### Электронные образовательные ресурсы

<http://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://dance-school.com.ua/>

<http://dancerussia.ru/>

## Приложение 3

### Словарь терминов

**Аэробика** - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

**Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

**Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

**Выносливость** – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика** – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

**Здоровье** – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

**Организм** – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

**Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

**Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

**Релаксация** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Самоконтроль** - контроль над самим собой, над своей работой

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

**Фанк-аэробика (Funk)** – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

**Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди]** - положение округленной или удлиненной руки.

**ARABESQUE [арабеск]** - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

**ASSEMBLE [асембле]** - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

**ATTITUDE [аттитюд]** - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

**BATTEMENT FONDU [батман фондю]** - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

**BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]** - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян]** - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT TENDU [батман тандю]** - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

**BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете]** - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

**BODY ROLL [боди ролл]** - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

**BOUNCE [баунс]** - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

**BRUCH [браш]** - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**CONTRACTION [контракш]** - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

**DEEP BODY BEND [диипбодибэнд]** - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

**DEMI-ПЫЁ [деми-плие]** - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**DEMIROND [демиронд]** - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

**DROP [дроп]** - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

**ECARTE [экарте]** - поза классического танца (a laseconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

**EN DEDANS** [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

**EN DEHORS** [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

**FLAT BACK** [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

**FLAT STEP** [флэтстэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

**FLEX** [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

**FLIK** [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

**FOUETTE** [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

**FROG-POSITION** [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**GLISSADE** [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

**GRAND BATTEMENT** [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

**GRAND JETE** [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

**GRAND PLIE** [гран плие] - полное приседание.

**HOP** [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

**JUMP** [джамп] - прыжок на двух ногах.

**KICK** [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

**LEAP** [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

**PAS BALANCE** [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombeираздеЪоигтгее. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

**PAS CHASSE** [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

**PAS DE BOURREE** [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним steppasdebourree, В модерн-джаз танце во время pasdeЪоигтгее положение surlecou-de-pied не фиксируется.

**PAS DE CHAT [па де ша]** - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

**PASSE [пассе]** - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre), либо на 45° или 90°.

**PIQUE [пике]** - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

**PIROUETTE [пируэт]** - вращение исполнителя на одной ноге *endehors* или *epdedans*, вторая нога в положении *surlecou-de-pied*.

**PLIE RELEVE [плие релеве]** - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

**POINT [пойнт]** - вытянутое положение стопы.

**PREPARATION [препарасьон]** - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

**PRESS-POSITION [пресс-позиши]** - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

**RELEASE [релиз]** - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

**RELEVE [релеве]** - подъем на полупальцы.

**ROND DE JAMB BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр]** - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

**ROVD DE JAMB EN L 'AIR [рон де жамбанлер]** - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

**SAUTE [соте]** - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

**SISSON OUVERTE [сиссонуверт]** - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

**SURLE COU-DE-PIED [сюрле ку-де-пье]** - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

**СВИНГ** - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

**ТОМБЁ [томбе]** - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*,



**TOUR CHA^NES [тур шене]** - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

## Приложение 4

### Примерный репертуарный список

1. Русский народный хоровод «Моя Россия», «Красно-девица» ( с использованием павлопасадских платков).
2. Танец «Валенки»
3. Танец с лентами
4. Военно-патриотический танец «Катюша», «Вставай страна огромная»
5. Танец «Кадриль»
6. Танец «Маленькие гномики»
7. Танец «Русские молодцы»
8. Хоровод