

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
ОАНО «Православная гимназия №38»  
протокол от 31.08.2019г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ОАНО «Православная гимназия №38»  
от 30.08.2019г. №201

АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕПТА»  
художественной направленности

4 года обучения  
возраст обучающихся – 10-15 лет

Автор: Смирнова Е.Н.,  
педагог дополнительного образования

## Введение

Эстрадно-пластический танец – одна из наиболее популярных форм хореографического искусства.

Специфика эстрадно-пластического танца заключается в мгновенном эмоциональном воздействии на зрителя. А завоевать внимание зрителя может либо неожиданность темы или сюжета номера, либо оригинальность их воплощения, либо и то, и другое. Также эстрадный номер должен выявлять своеобразие исполнителя, творческую индивидуальность танцора.

Современность является законом для любого жанра эстрадного искусства. Поэтому и танец должен быть решен в соответствии с эстетикой современной пластики, ритма, современного костюма.

Нельзя говорить о том, что все стили эстрадного танца уже окончательно сформировались. Каждый исполнитель, хореограф, постановщик все время что-то привносят в них. Сегодня можно смело сказать, что современный танец это не только танец молодых, но и танец улиц.

Понятие «эстрадно-пластический танец» является собирательным. По логике названия – это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. К ним относятся и джаз-модерн, диско, фристайл, хип-хоп и др.

Несмотря на то, что в коллективе преподаются различные современные танцевальные стили, мы не забываем о том, что в основе обучения танцам должна быть классическая хореография как основа основ любого танца. Классическая хореография воспитывает как танцора, так и зрителя, закладывает эстетические основы нравственности и красоты.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Радуга» составлена на основе теоретических трудов В. Костровицкой «100 уроков классического танца», С.С. Поляткова «Основы современного танца», В.Ю. Сосиной, Э.М. Фабиан «Ритмическая гимнастика», В.И. Петрушина «Психология и педагогика художественного творчества», Л.Л. Раздрокиной Танцевально-игровые тренинги «Танцуйте на здоровье!».

В связи с тем, что занятия коллектива «Радуга» ведутся с акцентом на эстрадно-пластический танец, данная программа по дополнительному образованию имеет некоторые особенности. В учебно-тематическое планирование, кроме основных разделов («Азбука музыкального движения», «Классический танец»), внесены темы: «Корригирующая гимнастика» и «Современный танец». Образовательный процесс выстроен методом интеграции: все основные темы разделов взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Например, «Классический танец» синтезируется с «Ритмопластикой», «Современный танец» с «Корригирующей гимнастикой» и т.д. То есть, на одном занятии используется два и более видов хореографического искусства. В этом заключается новизна программы.

Педагогическая целесообразность и актуальность такого метода предполагает не только более успешное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков, но и разностороннее физическое развитие природных способностей детей, расширение двигательного диапазона, а также совершенствование личностных качеств обучающихся детского объединения.

Цель программы: приобщение детей к хореографическому искусству и повышение уровня танцевальной культуры.

Для достижения этой цели поставлены задачи:

- развитие природных способностей обучающихся;
- овладение лексикой и техническими приемами;
- выработка общих двигательных навыков: точности движений, ритмичности, музыкальности;
- воспитание пластической культуры обучающихся;
- эстетическое воспитание;
- развитие эмоциональности и артистизма;

Для решения этих задач и осуществления цели программы используются комплексные методы обучения, максимально учитывающие индивидуальные особенности и интересы детей.

Программа рассчитана на 4 года обучения и предназначена для детей среднего школьного возраста. Продолжительность занятий составляет 90 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут. В объединение принимаются все дети с нормальной мышечной, нервной и музыкально-ритмической координацией движений.

Программа включает в себя 4 раздела:

- «Азбука музыкального движения», где обучающимся дается определенная база навыков, на которой строится дальнейшее обучение;
- «Корригирующая гимнастика», куда входят партерная гимнастика, аэробика, шейпинг, колонетика;
- «Классический танец» включает в себя классический экзерсис у станка и на середине зала;
- «Современный танец», где обучающиеся изучают основы современного танца;

### Прогнозируемая результативность:

В разделе «Азбука музыкального движения»: овладение детьми устойчивыми навыками правильной осанки (грамотная постановка рук, ног, корпуса), координирование движений и согласование их с движениями других детей. Итоговое занятие проводится в форме зачета (контрольные упражнения) в конце каждого полугодия.

В разделе «Корригирующая гимнастика»: укрепление всего мышечно-связочного аппарата; развитие гибкости, силы, выносливости; коррекция фигуры. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).

В разделе «Классический танец»: приобретение апломба, развитие выворотности, шага, освоение техники классического экзерсиса у станка и на середине зала, прыжков, вращений, полупальцев, развитие артистизма. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).

В разделе «Современный танец»: овладение базовыми движениями различных стилей, характером исполнения, выработка резкости, четкости и точности движений; освоить понятие «точка»; развитие эмоциональности. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).

### Результативность

#### 1-й год обучения

К концу 1-го года обучающиеся должны знать:

- понятия: опорная и рабочая нога;
- открывание и закрывание рук в подготовительную позицию;
- нумерацию точек зала;
- позиции ног (условную и чистую);
- позиции рук;
- переход из позиции в позицию

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять танцевальный шаг;
- владеть грамотной постановкой корпуса, ног, рук и головы;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- выполнять поскоки, галоп, параллельные прыжки;
- ходить на полупальцах и пяточках;
- исполнять легкий бег взмахом;
- подъем на полупальцы по 6-й позиции;
- передавать движением смену динамики музыки

#### 2-й год обучения

К концу 2-го года обучающиеся должны знать:

- определения: батман тандю, деми плие;
- переход из позиции в позицию ног;
- элементы русского народного танца

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять батман тандю вперед, в сторону, назад из 1-й позиции;
- выполнять деми плие по 1-й позиции;
- выполнять пор де бра 1,2;
- выполнять шаг польки;

- развивать навыки пружинящего движения;
- подъем на полупальцы по 1-й позиции;
- высокий бег;
- исполнять поскоки по точкам, в парах по диагонали;
- исполнять галоп по диагонали в парах

#### 3-й год обучения

К концу 3-го года обучающиеся должны знать:

- определение гранд плие, батман тандю жете;
- 3 -е пор де бра на середине зала;
- релеве лицом к станку;
- вальсовую дорожку;
- балансе

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения классического экзерсиса лицом к станку;
- элементы вальса;
- припадания;
- движения, кружения в парах;
- основной шаг рок-н-ролла;
- приставной шаг с пружиной;

#### 4-й год обучения

К концу 4-го года обучающиеся должны знать:

- классический экзерсис лицом к станку в медленном темпе;
- понятия ан деор, ан дедан;
- позы классического танца;
- технику вращения на месте;
- положение сюр ле ку де пье;
- балансе;
- тан лие;

Обучающиеся должны уметь:

- координировать движения рук, ног и головы в классическом экзерсисе;
- выполнять элементы украинского танца;
- выполнять элементы белорусского танца;
- дроби;
- выполнять комплекс упражнений бегового и прыжкового характера;
- свободно владеть танцевальным рок-н-роллом;
- элементы движений стиля диско.

#### Материально-техническое оснащение

1. Хореографический зал;
2. Фонотека;
3. Фортепиано;
4. Нотный материал;
5. Литература;
6. Костюмерная;
7. Спортивный инвентарь.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Количество основных часов в год			
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.
1	Азбука музыкального движения	46	70	46	42
2	Корригирующая гимнастика	54	50	55	57
3	Классический танец	60	46	60	57
4	Современный танец	56	50	55	60
	Всего	216	216	216	216

### Учебно-тематический план 1-й год обучения (инвариантная часть)

№	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	Тео-рия	Прак-тика
1	Раздел 1. Азбука музыкального движения	46	2	44
1.1	Поклон; положение рук на поясе, вдоль корпуса		1	7
1.2	Ритмический рисунок; ориентировка в пространстве; музыкальные игры			4
1.3	Музыкально-ритмические навыки: ходьба разного характера; различные виды шага (бытовой и танцевальный) и бега		1	5
1.4	Переменный шаг; подвижные игры			6
1.5	Галоп: боковой, прямой, в парах, шаг польки			6
1.6	Параллельные прыжки на месте, в парах, «мячики»			6
1.7	Подскоки на месте, вокруг своей оси, по диагонали, в парах			8
1.8	Контрольные упражнения; подведение итогов; психологические игры			2
2	Раздел 2. Корригирующая гимнастика	54	2	52
2.1	Упражнения с гимнастической палкой; упражнения для профилактики плоскостопия; пальчиковая гимнастика		1	13
2.2	Упражнения со скакалкой; упражнения на дыхание		1	11
2.3	Комплекс упражнений в партере «На пляже»			14
2.4	Образные упражнения в партере; «Танец лица»			4
2.5	Контрольные упражнения; подведение итогов			4
3	Раздел 3. Современный танец	60	2	58
3.1	Повороты, наклоны, вращения головой			14
3.2	Танцевальный этюд «Рождественская звезда»			14
3.3	Образная разминка			14
3.4	Разучивание и отработка «Варись кашка»		1	13
3.5	Контрольные упражнения; подведение итогов			4
4	Раздел 4. Классический танец	56	2	54
4.1	Постановка корпуса у станка; повороты головы у станка; позиции рук		1	13
4.2	Позиции ног; переход из позиции в позицию		1	13
4.3	Танцевальный этюд «Цветы России»			22
4.4	Контрольные упражнения; подведение итогов			6
	Итого:	216	8	208

## 2-й год обучения

№	Раздели тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Раздел 1. Азбука музыкального движения.	70	1	69
1.1	Фигурная маршировка, перестроения, подвижные игры			12
1.2	Элементы русского народного танца; работа рук в русском характере; музыкальные игры			20
1.3	Разучивание и отработка комбинаций с элементами русского народного танца			12
1.4	Разучивание и отработка русского народного танца; работа над образом		1	16
1.5	Пръжки с продвижением, с поджатием; «козлик» в комбинациях, психологические игры			6
1.6	Контрольные упражнения			4
2	Раздел 2. Корригирующая гимнастика	50	2	48
2.1	Комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика		1	17
2.2	Упражнения для ног, растяжки в парах, упражнения для выворотности и силы ног		1	17
2.3	Упражнения на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия			10
2.4	Контрольные упражнения			4
3	Раздел 3. Современный танец	46	1	45
3.1	Выбросы рук; «маятник»; выпады в стороны с разным положением рук		1	13
3.2	Сжатие-разжатие спины («пружина»); приставной шаг с «пружиной»; разучивание движений с использованием «пружины»			10
3.3	Разучивание комбинаций из ранее изученных элементов и танцевальной композиции; работа над образом			18
3.4	Контрольные упражнения			4
4	Раздел 4. Классический танец	50	1	49
4.1	Батман тандю в сторону, вперед, назад из 1-й позиции на 4\4		1	17
4.2	Батман тандю в сторону, вперед, назад с деми-плие на 4\4			12
4.3	1,2 пор де бра на середине зала (анфас)			4
4.4	Разучивание этюда «Танец кукол» с использованием пор де бра			6
4.5	Повторение пройденного материала			6
4.6	Контрольные упражнения			4
	Итого:	216	5	211

3-год обучения

№	Раздел и тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Раздел 1. Азбука музыкального движения	46	2	44
1.1	Припадания в стороны, с фляком, по точкам, по кругу, по диагонали; подвижные игры		1	9
1.2	Хороводный шаг «восьмеркой», с разворотом, в парах; шаги на полупальцах с выносом ноги на каблук			6
1.3	Вальсовые покачивания, вальсовый шаг; музыкальные игры		1	3
1.4	Вращения на низких полупальцах вокруг себя, с продвижением по диагонали, в подскоках			12
1.5	Выпады с вращением			10
1.6	Контрольные упражнения; психологические игры			4
2	Раздел 2. Корректирующая гимнастика	55	1	54
2.1	Общая разминка-разогрев с прорабатыванием всех частей тела; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика			12
2.2	Комплекс упражнений для спины на середине зала «Ретро» с гимнастической палкой; в партере; прыжковой комплекс			15
2.3	Прыжки со скакалкой на выносливость; дыхательная гимнастика			12
2.4	Упражнения на развитие гибкости; маховые растяжки в партере		1	12
2.5	Контрольные упражнения			4
3	Раздел 3. Классический танец	60	4	56
3.1	Батман тандю деми-плие на 2\4 (лицом к станку)		1	11
3.2	Батман тандю жете лицом к станку (раздельно на 4\4)		1	11
3.3	Вальсовый шаг вперед-назад, вальсовая дорожка; балансе на низких полупальцах			12
3.4	Релеве по 1-й позиции лицом к станку (4\4)		1	8
3.5	Работа рук на середине зала; 3-е пор де бра			12
3.6	Контрольные упражнения		1	2
4	Раздел 4. Современный танец	55	1	54
4.1	Общая разминка-разогрев в современном стиле с имитационными движениями «Скорость»; «штопор»			12
4.2	Работа рук: выработка резкости, «бросание камушка в воду»; сброс рук и корпуса			15
4.3	Приставной шаг с «пружиной» с высоким подниманием колена; двойное поднимание колена			12
4.4	Основной шаг рок-н-ролла на месте		1	11
4.5	Контрольные упражнения			4
	Итого:	216	8	208

## 4-й год обучения

№	Раздел и тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Раздел 1. Азбука музыкального движения	42	3	39
1.1	Элементы украинского народного танца; комбинации (тройной притоп, бегунец, переступание, веревочка, чеснок)		1	14
1.2	Элементы белорусского народного танца (притоп, галоп, основной шаг «Крыжачка», веревочка с переступанием, полька в повороте)		1	14
1.3	Выбивание дроби полупальцами и пяткой по полу; подвижные игры		1	5
1.4	Контрольные упражнения			6
2	Раздел 2. Корректирующая гимнастика	57	1	56
2.1	Упражнения для укрепления мышц в динамике и в статике			15
2.2	Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики: пальчиковая гимнастика			12
2.3	Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость (темп средний и быстрый); растяжки; дыхательная гимнастика		1	12
2.4	Упражнения на укрепление мышц на скорость в партере и на «шведской стенке»			12
2.5	Контрольные упражнения			6
3	Раздел 3. Классический танец	57	1	56
3.1	Батман тандю деми-плие на 2\4 слитно			6
3.2	Деми-гранд плие			9
3.3	Батман тандю жете слитно на 2\4			6
3.4	Пассе партер на 4\4		1	5
3.5	Деми ронд де жамб партер (по четверти круга) каждое движение на 2\4			9
3.5	Положение ноги сюр ле ку де пье спереди, сзади (условное, обхватное)			6
3.6	Упражнения на середине зала: танлие, пор де бра (1,2,3), эпольман круазе, эффасе вперед, назад; арабеск (1-4)			9
3.7	Контрольные упражнения			6
4	Раздел 4. Современный танец	60	1	59
4.1	Основной шаг рок-н-ролла с продвижением, в парах; разновидности шага, носок-каблук в пол и на воздух; резкие гранд батманы; прыжок-разножка		1	14
4.2	Элементы движений в стиле «диско» (работа бедрами и диафрагмой) комбинации в стиле «диско»			15
4.3	Прыжковые движения в стиле хип-хоп, дорожка			15
4.4	Шаги накрест на приседании (вперед-назад), движение «футбол»			9
4.5	Контрольные упражнения			6
	Итого:	216	6	210

## Содержание

### 1-й год обучения

#### 1. Азбука музыкального движения.

*На практических занятиях дети изучают:*

- положение рук на поясе;
- ритмический рисунок;
- ориентировка в пространстве;
- музыкально-ритмические навыки;
- различные виды шага;
- бег, галоп, подскоки, шаг польки;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию
- проводятся беседы на тему «Первые танцы древности»

#### 2. Корректирующая гимнастика.

*На практических занятиях дети изучают:*

- упражнения с гимнастической палкой; упражнения для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений «На пляже» на укрепление мышц спины и брюшного пресса; пальчиковая гимнастика;
- упражнения со скакалкой; дыхательная гимнастика;
- образные упражнения в партере; «Танец лица», Танец руки» и т.д.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- проводятся беседы на тему «Музыка и танец как средство оздоровления», «Осанка – стройная спина!»
- терминологию;
- видеоматериалы;

#### 3. Классический танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- точки в пространстве;
- позиции рук и ног;
- постановка корпуса у станка.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию; проводятся беседы на тему «Термины классического танца», «Первые танцы древности».

#### 4. Современный танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- упражнения на сжатие-разжатие плечевого пояса;
- упражнения на подвижность шейных позвонков;
- образная разминка, этюд «Куклы»;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Что такое современный танец?», «Стили современного танца».

5. Творческие занятия предполагают усложнение учебного материала по всем разделам и постановочную работу. Постановка танцев на праздник Рождества «Рождественская звезда» (ангелов, звездочек, снежинок), «Варись кашка», «Цветы России».

### 2-й год обучения

### 1. Азбука музыкального движения:

*На практических занятиях дети изучают:*

- перестроения;
- элементы русского народного танца, разучивание комбинаций;
- прыжковые комбинации;
- разучивание танцевальной постановки.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «История русского народного танца»

### 2. Корректирующая гимнастика:

*На практических занятиях дети изучают:*

- комбинации с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика
- упражнения для ног (растяжки, выработка выворотности и силы ног);
- упражнения на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Воспитание навыка правильной осанки» (в разных положениях).

### 3. Классический танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- упражнения классического экзерсиса лицом к станку (батман тандю, деми-плие);
- прокручивание 1,2-го пор де бра на середине зала;
- разучивание этюда

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «Что такое балетный шаг, выворотность»

### 4. Современный танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- выпады;
- «пружина» (сжатие-разжатие корпуса);
- разучивание комбинаций с нарастанием темпа.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- объяснение техники исполнения движений;
- проводятся беседы на тему «Стили современного танца»

5. Творческие занятия предполагают увеличение нагрузки с отработкой сложных элементов, введение прыжковой техники в разделе «Классический танец». Танцевальные номера на праздники «Рождество пришло!» (танец ангела, пастухов), «Светлая Пасха» (хоровод, танец птичек), ко дню матери «Далеко от мамы».

3-й год обучения

### 1. Азбука музыкального движения.

*На практических занятиях дети изучают:*

- различные припадания с открыванием и закрыванием рук;
- хороводный шаг;
- элементы вальса;
- вращения, вращения в комбинациях с другими движениями;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию народного танца;

- проводятся беседы на тему «Хороводы», «Музыка вальса»

## 2. Корректирующая гимнастика:

*На практических занятиях дети изучают:*

- разминка с прорабатыванием всех частей тела; пальчиковая гимнастика;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой для спины «Ретро»;
- прыжки со скакалкой на выносливость; дыхательная гимнастика;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки; гимнастика для глаз

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- мышечное строение тела;
- проводятся беседы на тему «Виды нарушений осанки»

## 3. Классический танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- Экзерсис лицом к станку;
- вальс, баланс;
- упражнения на середине зала (3-е пор де бра)

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию классического танца;
- проводятся беседы на тему «Первые балы»

## 4. Современный танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- разминка с имитационными движениями «Скорость», «Штопор»;
- выработка резкости рук;
- основной шаг рок-н-ролла;
- приставные шаги;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «История современного танца: чарльстон»

5. Творческие занятия предполагают усложнение вращений в разделе «Азбука музыкального движения», постановочную работу и отработку сложных элементов. Постановка народного танца «Девичьи проходки», «Танец зверей», «Масленица широкая».

## 4-й год обучения

### 1. Азбука музыкального движения:

*На практических занятиях дети изучают:*

- элементы украинского танца в комбинациях;
- элементы белорусского танца в комбинациях;
- выбивание дробей;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы о украинском и белорусском танцах; разновидности положения рук в этих танцах.

### 2. Корректирующая гимнастика:

*На практических занятиях дети изучают:*

- упражнения на укрепление мышц спины в динамике и в статике, на скорость;
- общеразвивающие упражнения суставной гимнастики «Пальчиковая гимнастика»;
- беговой и прыжковой комплекс; дыхательная гимнастика;
- упражнения на развитие выворотности в танце.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- видеоматериалы.;
- проводятся беседы «В здоровом теле – здоровый дух!».

### 3. Современный танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- рок-н-ролл;
- элементы движений в стиле диско;
- прыжковые движения в стиле хип-хоп;
- шаги накрест, разновидности.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- объяснение техники исполнения;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Основы современного танца».

### 4. Классический танец:

*На практических занятиях дети изучают:*

- элементы классического экзерсиса лицом к станку (проучивание);
- упражнения на середине зала: пор де бра, позы классического танца;
- классический экзерсис у станка (комбинации в среднем темпе);
- подъем на полупальцы;
- усложненное пор де бра;
- прыжки с одной ноги на две;

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «Русские балеты и их композиторы»
- терминологию;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы из истории мирового балета.

5. Творческие занятия предполагают расширение лексического материала украинского и белорусского танцев, в разделе «Корректирующая гимнастика» введение силовой нагрузки, постановочная работа.

- проводятся беседы «Современные музыкальные стили».

6. Творческие занятия предполагают усложнение силовой нагрузки в разделе «Корректирующая гимнастика»; усложнение и расширение лексики современного танца.

Танцевальные постановки «Россия-родина моя», «На привале», «Школьный вальс».

## Методическое обеспечение программы

### 1-й год обучения

№	Тема и цель раздела	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса
1	«Азбука музыкального движения» Цель: овладение детьми навыками правильной осанки	Методы и приемы: - практический (показ); - эмоционального воздействия (рефлексия); - мотивация и стимулирование; - игровая методика (подвижные игры, музыкальные игры, психологические игры); - беседа из серии «Азбука нравственности»; - диагностика (контрольные упражнения)

		<p>Данный раздел предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование образных сравнений;</li> <li>2. Постоянный контроль преподавателя (обращается особое внимание на положение головы);</li> <li>3. Самоконтроль обучающихся</li> </ol>
2	<p>«Корригирующая гимнастика»</p> <p>Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие выворотности, гибкости, шага</p>	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- практический;</li> <li>- дифференцированный подход;</li> <li>- рефлексия деятельности;</li> <li>- диагностика;</li> <li>- психологические игры: «Комплимент»</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. использование образных сравнений;</li> <li>2. формирование способности длительного удержания тела в правильном положении;</li> <li>3. использование специальных упражнений на расслабление (образные);</li> <li>4. использование пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз;</li> <li>5. профилактика плоскостопия</li> <li>6. постепенное повышение и понижение нагрузки</li> </ol>
3	<p>«Классический танец»</p> <p>Цель: формирование правильной осанки у станка, овладение позициями ног и рук</p>	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практический;</li> <li>- анализ и образное сравнение;</li> <li>- диагностика (контрольные упражнения);</li> <li>- диалогическое слово;</li> <li>- убеждение;</li> <li>- воспитывающие ситуации;</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. чередование нагрузки (не перегружать обучающихся упражнениями у станка, не застаиваться в одном и том же положении);</li> <li>2. после станка рекомендуются прыжки</li> </ol>
4	<p>«Современный танец»</p> <p>Цель: выработка четкости и точности движений</p>	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практический;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- психологические игры: «Аплодисменты по кругу»;</li> <li>- образное сравнение;</li> </ul> <p>Практический;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика;</li> <li>- моделирование ситуации</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выработка навыка остановки любого движения;</li> <li>2. научиться выполнять движения , разложенные на множество точек</li> </ol>

2-й год обучения

№	Тема и цель раздела	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса
1	<p>«Азбука музыкального движения» Цель: овладение навыками правильной осанки, выработка координации движений и согласование их в пространстве, развитие музыкальности и танцевальности</p>	<p>Методы и приемы: - практический (показ); - продуктивный метод; - мотивации и стимулирования; - игровая методика (подвижные игры, музыкальные игры, психологические игры); - беседа; Данный раздел предполагает: - метод проб и ошибок; - контроль преподавателя; - напоминание; - ориентировка в пространстве</p>
2	<p>«Корригирующая гимнастика» Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие выносливости, коррекция фигуры</p>	<p>Методы и приемы: - объяснение; - практический; - рефлексия деятельности (выражение положительной оценки); - диагностика; - беседа «Хорошая осанка – залог здоровья»; - подвижные игры: «Музыкальные падения»; «Гори, гори ясно!»; - Данный раздел предполагает: - закрепить способность длительного удержания тела в правильном положении; - упражнения должны охватывать все части тела; - нагрузка должна быть дозированной; - использование дыхательной гимнастики</p>
3	<p>«Классический танец» Цель: закрепление правильной осанки у станка, освоение простейших упражнений классического экзерсиса</p>	<p>Методы и приемы: - практический; - объяснение; - репродуктивный метод; - образное сравнение; - диалог; - рефлексия (выражение положительной оценки); - беседа - диагностика; Данный раздел предполагает: - на основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные композиции; - несколько ускоряется общий темп урока</p>
4	<p>«Современный танец»</p>	<p>Методы и приемы: - объяснение;</p>

	Цель: вырабатывание резкости движений	- репродуктивный метод; - показ; - аудиовизуальный; - образное сравнение; - рефлексия; Данный раздел предполагает: - использование танцевально-игрового тренинга - закрепление выполнения движений с точкой
--	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3-й год обучения

№	Тема и цель раздела	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса
1	«Азбука музыкального движения» Цель: развитие координации движений (чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки)	Методы и приемы: - показ и объяснение; - самостоятельная работа по заданию учителя; - метод контроля и самоконтроля; - диалог; - игровой тренинг;(подвижные игры, общеразвивающие игры, психологические игры; Данный раздел предполагает: - обратить внимание на ускоренный темп занятия; - вырабатывается потребность у обучающихся к самодисциплине; - вырабатывание артистизма
2	«Корректирующая гимнастика» Цель: укрепление мышечно- связочного аппарата, совершенствование техники упражнений	Методы и приемы: - показ (должен быть ярким, выразительным и понятным); - Беседа «В здоровом теле- здоровый дух»; - объяснение техники выполнения (д.б. образным и кратким); - репродуктивный (выполнение упражнения); - повторение; Данный раздел предполагает: - контроль выполнения упражнений перед зеркалом; - выполнение упражнений д.б. ненапряженным, без перегрузки
3	«Классический танец» Цель: развитие силы ног и стопы. Дальнейший переход от полувыворотных позиций к выворотным	Методы и приемы: - практический; - объяснение; - репродуктивный метод; - образное сравнение; - диалог; - беседа «Первые балы»; - диагностика Данный раздел предполагает: - введение понятия и ощущения подтянутости спины в пояснице
4	«Современный танец» Цель:	Методы и приемы: - объяснение; - практический;

вырабатывание резкости и четкости движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аудиовизуальный;</li> <li>- диагностика</li> <li>- подвижные игры «Ручеек», «Музыкальные падения»;</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творческие задания;</li> <li>- использование танцевально-игрового тренинга</li> </ul>
--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4-й год обучения

№	Тема и цель раздела	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса
1	«Азбука музыкального движения» Цель: продолжать развивать мышечную координацию, групповое взаимодействие мышц	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная работа по заданию учителя;</li> <li>- метод контроля и самоконтроля;</li> <li>- диалог;</li> <li>- игровой тренинг (подвижные игры, психологические игры, общеразвивающие игры);</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие легкости прыжка;</li> <li>- умение сохранить во время прыжка рисунок позы</li> </ul>
2	«Корректирующая гимнастика» Цель: совершенствование техники упражнений	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ;</li> <li>- объяснение техники выполнения (краткое);</li> <li>- целостный метод;</li> <li>- рефлексия;</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревновательный метод</li> </ul> <p>Количество упражнений должно не снижать активности обучающихся и качества обучения</p>
3	«Классический танец» Цель: развивать устойчивость (апломб)	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практический;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- образное сравнение;</li> <li>- рефлексия;</li> <li>- контроль и самоконтроль обучающихся;</li> <li>- метод мотивации</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- введение работы на полупальцах;</li> </ul>
4	«Современный танец» Цель: развитие легкости и амплитуды движений	<p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ;</li> <li>- контроль и самоконтроль обучающихся;</li> <li>- самостоятельная работа по заданию педагога;</li> <li>- мотивация достижения</li> </ul> <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие прыгучести;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- метод соревнования</li> </ul>

## Литература для педагога.

1. Программа по дополнительному образованию (хореографическое искусство) Южного окружного управления образования Департамента образования города Москвы – 2004г. –
2. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. – Киев, 1985. – 221 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова - М.: Рольф, 1999. – 272 с.
4. Ермолаева-Томина, Л.Б. Психология художественного творчества / Л.Б. Ермолаева-Томина – М.: Академический проект: Культура, 2005. – 304 с.
5. Ерохина, О.В Школа танцев для детей / О.В.Ерохина - Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.
6. Звездочкин, В.А. Классический танец / В.А.Звездочкин -Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 416 с.
7. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В.Костровицкая - Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.
8. Костровицкая, В. Школа классического танца / В.Костровицкая, А. Писарев - Ленинградское отделение: Искусство, 1976. – 272 с.
9. Красикова, И.С. Осанка / И.С. Красикова.- СПб.: Корона принт, 2001. – 176 с.
10. Петрушин, В.И. Психология художественного творчества / В.И. Петрушин – М.: Академический проект, Гаудеамус, 2006. – 490 с.
11. Раздрокина, Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги/ Л.Л. Раздрокина – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 157 с.
12. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан. – Альбом. – К.: Рад. шк., 1990. – 254 с.
13. Полятков, С.С Основы современного танца /С.С. Полятков/ - Ростовн/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
14. Фирилева, Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец /Ж.Е. Фирилева/ – Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 384 с.
15. Ярмолович, Л. Классический танец / Л. Ярмолович/ - Ленинград: Искусство, 1986. – 32 с.

## Литература для обучающихся и родителей:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова/ - М.: Рольф, 1999. – 272 с.
2. Касаткина, Н.А. Формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе / Н. А Касаткина/ - Волгоград: Учитель, 2005. – 128 с.
3. Костяева, В.Н. Нестандартный ребенок / В.Н.Костяева/ - М.: Айрис-пресс, 2004. – 192 с.
4. Красикова, И.С. Осанка /И.С. Красикова/ - СПб.: Корона принт,2001. – 176 с.
5. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская/ - СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
6. Озерова, О.Е. Развитие творческого мышления и воображения детей / О. Е. Озерова/ - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 192 с.
7. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель/ - М.: Генезис, 1999. – 541с.