

### ***Пояснительная записка***

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. “Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке”. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем “хороводы”, “бранли”, появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. “В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...”

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

### ***Обоснование актуальности программы***

Изучив и проанализировав большое количество программ, выяснилось, что в них отсутствует “многогранность” современного хореографического искусства, нет синтеза искусств. Именно того, на что сегодня обращает внимание современное дополнительное образование. Именно поэтому программа «Улыбка» построена на модифицированной программе “Танцевальная планета”, которая объединяет, интегрирует в единое целое хореографическое, театральное, изобразительное искусство, музыку и художественное слово.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Занятия программы основываются на получении знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности. Внедрение в программу индивидуальных, интегрированных занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ. Разработанные интегрированные занятия с элементами импровизации позволят обучающимся

не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать “лично”, выступить в роли “новатора” в любом виде искусств.

*Программа “Улыбка” реализует основные идеи системы дополнительного образования детей:*

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

*Педагогические принципы и идеи:*

- гуманизации образования;
- личностно-ориентированного подхода;
- научности;
- интеграции;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

*Концептуальные основы и методики программы*

Научные труды отечественных и зарубежных учёных и представителей гуманистического направления в психологии и педагогике (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Р . М . Чумичева, Н.К. Рерих, А. Маслоу);

- публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р . М . Чумичева, Л.В. Грабовская);
- материалы по хореографии (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская).

*Методы обучения:*

- словесный;
- наглядный;
- практического показа;
- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

Одним из главных методов программы “Улыбка”, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Несмотря на большой объём информации, программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволит соединить элементы различных предметов, что способствует рождению качественно новых знаний, способствуя эффективной реализации триединой дидактической цели.

***Формы обучения:***

- учебное занятие;
- домашнее задание;
- учебно-игровые мероприятия;
- открытые уроки;
- концертные выступления

***Цели и задачи программы***

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Стратегической целью программы: является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:**

***В области хореографии:***

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- умение понимать “язык” движений, их красоту.

***В области воспитания:***

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

***В области физической подготовки:***

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

### ***Методическое обеспечение:***

- материально-технические: танцевальный зал, оборудованный необходимым станком и другим инвентарем (зеркала, коврики), медицинская аптечка, аудио- и видеоаппаратура, фонотека музыкальных произведений;
- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.

### ***Методические рекомендации:***

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

### ***Ожидаемые результаты***

Занятия по программе оказывают положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей, на формирование художественно-эстетического вкуса, на развитие физических данных. Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом; воспитание уважительного отношения к своему посёлку, воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни; формирование чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению; развитие социальной культуры учащихся через систему ученического самоуправления и реализация, в конечном счете, основной цели программы – достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

В результате освоения программы ***1 года обучения*** дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

#### ***знать:***

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног

#### ***уметь:***

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера; демонстрировать несложные хореографические постановки.

В конце ***2 года обучения*** учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны

#### ***знать:***

- названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов “легато”, “стаккато”, ритм, акцент, темп.

#### ***уметь:***

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

### ***Мониторинг образовательной деятельности:***

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

### ***Младшая группа (1-ый год обучения):***

#### **Разделы:**

##### 1. Разминка:

- Шагово-беговая
- На полу (гимнастика)
- Дыхательная гимнастика

##### 2. Элементы классического, народного экзерсиса.

##### 3. Азбука музыкального движения - ритмические, ударные, хлопковые упражнения под музыку (в линейном варианте, круговом, стоя, сидя, в движении)

##### 4. Ориентировка в пространстве – рисунок танца (линии, круги, диагонали, змейки, колонки, линейки)

##### 5. Развитие фантазии и воображения – двигательная импровизации под музыку заданных образов.

##### 6. Музыкально-танцевальные игры

##### 7. Постановочная и репетиционная работа

### **Структура занятия: 40 мин.**

Поклон - приветствие

1 часть (10 мин.) - разминка, комплекс ритмической гимнастики

2 часть (15 мин.) – элементы классического, народного танца, бального танца, упражнения на темпоритм, ориентировку в пространстве

3 часть (15 мин.) – этюды на развитие двигательной активности, музыкально-танцевальные игры

Поклон – прощание

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов		
			Общее	Теория	Практика
		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>1.</b>		<b>Разминка</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
1.1		Шагово-беговая	11	2	9
1.2		На полу (гимнастика)	14	2	12
1.3		Дыхательная гимнастика	9	3	6
<b>2.</b>		<b>Элементы классического, народного экзерсиса</b>	<b>31</b>	<b>6,5</b>	<b>24,5</b>
2.1		Позиции рук	1	0,5	0,5
2.2		Позиции ног	1	0,5	0,5
2.3		Экзерсис у палки	10	2	8
2.4		Экзерсис на середине	8	1	7
2.4		Прыжки (allegro)	6	2	4
2.5		Основные шаги	5	0,5	4,5
<b>3.</b>		<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
3.1		Развитие ритмического восприятия	3	1	2
3.2		Развитие музыкальности	3	1	2
3.3		Паузы в движении и их использование	3	1	2
<b>4.</b>		<b>Ориентировка в пространстве</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>		<b>Развитие фантазии и воображения</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
5.1		Танцевальные этюды	5	2	3
5.2		Танцевальные образы	5	2	3
<b>6.</b>		<b>Музыкально-танцевальные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>7.</b>		<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>
7.1		Эстрадный танец «Цветы и бабочки»	4,5	0,5	4
7.2		Эстрадный танец «Гномики»	3,5	0,5	3
7.3		Эстрадный танец «Зимние забавы»	8	0,5	7,5
7.4		Стилизованный русский народный «Скамейка»	7	1	6
7.5		Стилизованный классический танец «Весна»	10	0,5	9,5
7.6		Эстрадный танец «Гусеница»	7	-	7
7.7		Повторение репертуара	6	-	6
<b>Всего:</b>			<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теоретическая часть	Практическая часть
	<b>Вводное занятие</b>	Комплектование групп, знакомство с учениками, создать благоприятный эмоциональный фон,	Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

		заложить основу для плодотворной, творческой работы с детьми. Объяснить детям цели занятий и основные требования по безопасному поведению во время занятий.	
<b>1.</b>	<b>Разминка</b>		
1.1	Шагово-беговая	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.	Ходьба обыкновенная по кругу Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег вынося колени вперед Бег, высоко поднимая колени Приседания на пружинке по 6-ой позиции, Приседания с разворотом корпуса Наклоны головы и корпуса в разных направлениях Прыжки на 2- ногах на месте по 6 позиции Прыжки на корточках Высокие прыжки из полного приседания, мелкие частые прыжки Прыжки с поджатыми и вытянутыми ногами Подготовка к подскокам Бег вынося колени вперед («Лошадки»)
1.2	На полу (гимнастика)	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.	Растяжки Упражнения для спины «Лодочка»
1.3	Дыхательная гимнастика	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	Выпады
<b>2.</b>	<b>Элементы классического,</b>	Терминология, основные понятия и	Разучивание классического, народного поклона



	<b>народного экзерсиса</b>	принципы исполнения движений	
2.1	Позиции рук		Разучивание позиций рук и варианты port de bras
2.2	Позиции ног		Разучивание позиции ног
2.3	Экзерсис у палки		Плие, релеве, батман тандю, положение корпуса анфас,
2.4	Экзерсис на середине		
2.4	Прыжки (allegro)		Прыжок тан леве соте, шанжман
2.5	Основные шаги	Шаг полонеза, шаг польки	
<b>3.</b>	<b>Азбука музыкального движения</b>		
3.1	Развитие ритмического восприятия	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
3.2	Развитие музыкальности	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.	Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и

			открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
3.3	Паузы в движении и их использование	Виды музыкальных размеров танцев	Игра «Сделал - остановись». (Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.)
4.	<b>Ориентировка в пространстве</b>	Различные виды рисунка танца	Линия, колонка, круг (сужение, расширение), пары, тройки. Свободное размещение по залу с последующим возвращением, Построение в колонны по 1, 2, 3. Диагонали. Различение право-лево, вперед – назад. «Змейка», «спираль», «ручеек», диагонали. Понятие по ходу движения танца, против, Повороты 45, 90, 180, 360 – «держим точку».
5.	<b>Развитие фантазии и воображения</b>	Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения	
5.1	Танцевальные этюды		«Пушинка», «Листопад», «Дождь в лесу», «Цветочки распускаются», «Бабочки, пчелы, стрекозы», снегопад, волна, праздник, «Елочка», «Как кот хозяйничал», «Зайчата в лесу».
5.2	Танцевальные образы		Листок, пушинка, капелька, солнечный зайчик, цветочки распускаются, пробиваются сквозь землю, их поливает дождик, светит солнце, бабочки, пчелы, стрекозы перелетают с цветка на цветок, пьют нектар, весело кружатся; снежинки, вода, конфетти, фейерверк, воздушные шары, зайчата, лиса, волк, мыши, кот, водоросли, рыбки, морская звезда, чайка, парусник, ветерок, снежинка – пуржинка, птицы, дикие животные: заяц, лиса, медведь, олень, восточные красавицы и старики Хоттабычи, утята, цветочки, бабочки, жаворонки^ огонь, вода, воздух, земля.
6.	<b>Музыкально-танцевальные игры</b>	Объяснение правил игры	«Ниточка и иголочка», «Осень спросим», «Пузырь», «Машинист», «Мы идем с тобой по кругу», «Расставь посты», «Молекулы», «Светофор», «Если нравится тебе», «Вперед 4 шага», «Как живешь».

<b>7.</b>	<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	Разъяснение идеи и темы танца, объяснение актерской задачи	Разучивание танца
7.1	Эстрадный танец «Цветы и бабочки»		
7.2	Эстрадный танец «Гномики»		
7.3	Эстрадный танец «Зимние забавы»		
7.4	Стилизованный русский народный «Скамейка»		
7.5	Стилизованный классический танец «Весна»		
7.6	Эстрадный танец «Гусеница»		
7.7	Повторение репертуара	-	-

**Средняя группа (2-ой год обучения):**

**Разделы:**

1.Разминка:

- Шагово-беговая
- На полу (гимнастика)
- Дыхательная гимнастика

2.Элементы классического, народного экзерсиса.

3.Азбука музыкального движения - ритмические, ударные, хлопковые упражнения под музыку (в линейном варианте, круговом, стоя, сидя, в движении)

4.Ориентировка в пространстве – рисунок танца (линии, круги, диагонали, змейки, колонки, линейки)

5.Развитие фантазии и воображения – двигательная импровизации под музыку заданных образов.

6.Музыкально-танцевальные игры

7.Постановочная и репетиционная работа

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Дата	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов		
			Общее	Теория	Практика
		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>1.</b>		<b>Разминка</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

1.1		Шагово-беговая	11	2	9
1.2		На полу (гимнастика)	14	2	12
1.3		Дыхательная гимнастика	9	3	6
<b>2.</b>		<b>Элементы классического, народного экзерсиса</b>	<b>31</b>	<b>6,5</b>	<b>24,5</b>
2.1		Позиции рук	1	0,5	0,5
2.2		Позиции ног	1	0,5	0,5
2.3		Экзерсис у палки	10	2	8
2.4		Экзерсис на середине	8	1	7
2.4		Прыжки (allegro)	6	2	4
2.5		Основные шаги	5	0,5	4,5
<b>3.</b>		<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
3.1		Развитие ритмического восприятия	3	1	2
3.2		Развитие музыкальности	3	1	2
3.3		Паузы в движении и их использование	3	1	2
<b>4.</b>		<b>Ориентировка в пространстве</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>		<b>Развитие фантазии и воображения</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
5.1		Танцевальные этюды	5	2	3
5.2		Танцевальные образы	5	2	3
<b>6.</b>		<b>Музыкально-танцевальные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>7.</b>		<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>
7.1		Эстрадный танец «Я-огонь, ты- вода»	4,5	0,5	4
7.2		Русский народный «Музыкальная плясовая»	3,5	0,5	3
7.3		Эстрадный танец «Снегурки и дед мороз»	8	0,5	7,5
7.4		Стилизованный русский народный «Назойливый ухажер»	7	1	6
7.5		Стилизованный классический танец «На лесной полянке»	10	0,5	9,5
7.6		Эстрадный танец «Скоморохи»	7	-	7
7.7		Повторение репертуара	6	-	6
<b>Всего:</b>			<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теоретическая часть	Практическая часть
	<b>Вводное занятие</b>	Комплектование групп, знакомство с учениками, создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с детьми. Объяснить детям цели занятий и основные требования по безопасному поведению во время занятий.	Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

1.	<b>Разминка</b>		
1.1	Шагово-беговая	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.	Ходьба обыкновенная по кругу Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег вынося колени вперед Бег, высоко поднимая колени Приседания на пружинке по 6-ой позиции, Приседания с разворотом корпуса Наклоны головы и корпуса в разных направлениях Прыжки на 2- ногах на месте по 6 позиции Прыжки на корточках Высокие прыжки из полного приседания, мелкие частые прыжки Прыжки с поджатыми и вытянутыми ногами Подготовка к подскокам Бег вынося колени вперед («Лошадки»)
1.2	На полу (гимнастика)	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.	Растяжки Упражнения для спины «Лодочка»
1.3	Дыхательная гимнастика	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	Выпады
2.	<b>Элементы классического, народного экзерсиса</b>	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений	Разучивание классического, народного поклона
2.1	Позиции рук		Разучивание позиций рук и варианты port de bras
2.2	Позиции ног		Разучивание позиции ног
2.3	Экзерсис у палки		Плие, релеве, батман тандю, положение корпуса анфас,
2.4	Экзерсис на середине		

2.4	Прыжки (allegro)		Прыжок тан леве соте, шанжман
2.5	Основные шаги		Шаг полонеза, шаг польки
3.	<b>Азбука музыкального движения</b>		
3.1	Развитие ритмического восприятия	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
3.2	Развитие музыкальности	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.	Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
3.3	Паузы в движении и	Виды музыкальных	Игра «Сделал - остановись».

	их использование	размеров танцев	(Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.)
4.	<b>Ориентировка в пространстве</b>	Различные виды рисунка танца	Линия, колонка, круг (сужение, расширение), пары, тройки. Свободное размещение по залу с последующим возвращением, Построение в колонны по 1, 2, 3. Диагонали. Различение право-лево, вперед – назад. «Змейка», «спираль», «ручеек», диагонали. Понятие по ходу движения танца, против, Повороты 45, 90, 180, 360 – «держим точку».
5.	<b>Развитие фантазии и воображения</b>	Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения	
5.1	Танцевальные этюды		«Пушинка», «Листопад», «Дождь в лесу», «Цветочки распускаются», «Бабочки, пчелы, стрекозы», снегопад, волна, праздник, «Елочка», «Как кот хозяйничал», «Зайчата в лесу», «Кот и мыши», «Море», «Метель», Птичий базар», «В лесу» «Старик Хоттабыч», «Утята на прогулке», «Весна-красна», «4 стихии».
5.2	Танцевальные образы		Листок, пушинка, капелька, солнечный зайчик, цветочки распускаются, пробиваются сквозь землю, их поливает дождик, светит солнце, бабочки, пчелы, стрекозы перелетают с цветка на цветок, пьют нектар, весело кружатся; снежинки, вода, конфетти, фейерверк, воздушные шары, зайчата, лиса, волк, мыши, кот, водоросли, рыбки, морская звезда, чайка, парусник, ветерок, снежинка – пуржинка, птицы, дикие животные: заяц, лиса, медведь, олень, восточные красавицы и старики Хоттабычи, утята, цветочки, бабочки, жаворонки^ огонь, вода, воздух, земля.
6.	<b>Музыкально-танцевальные игры</b>	Объяснение правил игры	«Ниточка и иголочка», «Осень спросим», «Пузырь», «Машинист», «Мы идем с тобой по кругу», «Расставь посты», «Молекулы», «Светофор», «Если нравится тебе», «Вперед 4 шага», «Как живешь?», «Мишенька, покажи», «Пяточка-носочек», «Солнышко лучистое», «Дракончик-рок», «Запрещенное движение», «Паровозик новогодний», «Лыжню», «Мы повесим

			шарики», «Мы пойдем сейчас налево», «Кот и мыши», «Покажи, мишутка», «Розовая пантера», «Стоп!», «Повтори движение».
<b>7.</b>	<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	Разъяснение идеи и темы танца, объяснение актерской задачи	Разучивание танца
7.1	Эстрадный танец «Я-огонь, ты- вода»		
7.2	Русский народный «Музыкальная плясовая»		
7.3	Эстрадный танец «Снегурки и дед мороз»		
7.4	Стилизованный русский народный «Назойливый ухажер»		
7.5	Стилизованный классический танец «На лесной полянке»		
7.6	Эстрадный танец «Скоморохи»		
7.7	Повторение репертуара	-	-

### Список литературы

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1973. Вьютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
2. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
3. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
4. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
5. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
6. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
7. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
8. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.