

Департамент образования Администрации города Дзержинска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» комбинированного вида  
Адрес: 606023 Россия, Нижегородская область, г. Дзержинск,  
ул. Строителей, д.9  
Сайт: <http://132dzn.dounn.ru>  
Электронная почта: [ds132\\_dzr@mail.52gov.ru](mailto:ds132_dzr@mail.52gov.ru)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
протокол от 01.03.2023 г. № 32

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 01.03.2023г. № 32



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
«Капитошка» по обучению дошкольников основам  
танцевального искусства  
для детей 4 – 5 лет; 5 - 6 лет; 6 – 7 лет  
Срок реализации – 27 мес.**

разработчик Программы:  
Журавлева Юлия Алексеевна,  
хореограф

городской округ город Дзержинск  
Нижегородская область  
2023 год

## Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Содержание и объём Программы	7
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий Программы	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Учебный план	17
2.3.	Условия реализации Программы	20
2.4.	Формы аттестации	21
2.5.	Оценочные и методические материалы	22
2.6.	Методические материалы	34
2.7.	Список литературы	44

## **РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Танец – это очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, которая играет большую роль в развитии ребенка: способствует развитию эмоционально волевой сферы, координации, формирует музыкальность и артистичность, воздействует на двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учит благородным манерам, а также повышает жизненный тонус и укрепляет здоровье детей.

Образовательная программа дополнительного образования детей «От жеста к танцу» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 4–5, 5-6, 6-7 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступают на своих первых концертах и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе образовательного учреждения.

Программа дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказом 27 июля 2022 г. n 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015г. № 09-3242;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного

учреждения «Детский сад №132».

**Направленность программы** - программа имеет художественную направленность.

Бытовые проявления чувств отличаются от сценических. В быту наши чувства и соответствующая им мимика проявляются для себя и для людей. В сценическом же варианте то или иное выражение лица предназначено для зрителя, находящегося как в первом, так и в последнем ряду. Поэтому оно должно быть ярче, выразительнее, гротескнее.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

В танце находят выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, способности, так как он учится сам создавать образ и воплощать его на сцене. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит детям моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

*Актуальность* данной программы состоит в обогащении эмоционального опыта ребенка, снятии телесного напряжения, способствует социальной адаптации детей, гармонизации души и тела каждого ребенка. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру, хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка. Они воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения, приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Кроме того, развивается ассоциативное мышление, что побуждает детей к творчеству.

Отличительная особенность данной программы от программ обучения танцевальному искусству заключается в интеграции двигательной и мимической деятельности, которой необходимо научить детей. Больше внимания уделяется не механическим движениям, а образному

перевоплощению. Это дает возможность ребенку проявить свои выразительные способности. Дети на таких занятиях чувствуют себя намного комфортнее и рискованнее, что позволяет им в полной мере раскрывать художественные образы с помощью выразительных движений. С этой целью в данную образовательную программу были включены методики «Развития мышц лица» и «Артикуляционная гимнастика». Их использование на учебных занятиях способствует совершенствованию исполнительского мастерства детей, делая их «живыми» на сцене. На занятиях вводятся такие задания, как «Маски», «Живое лицо» через сочетание упражнений и масок (например, batmantandyu – злое, а fondue - застенчивое).

Применяемые в процессе реализации программы организационные формы учебной и досуговой деятельности учащихся способствуют их непринужденному общению, созданию добрых партнерских отношений в детском коллективе, воспитывают чувство ответственности за порученное дело.

#### ***Адресат программы.***

*Особенности возраста 4-5 лет.* В этот период развития ребенок уже может воспроизводить движения в образах. Выполнение простых сюжетных и парных танцев происходит осмысленно, целенаправленно с анализом своих действий (наглядно-образное мышление). Ребенок свободно фантазирует при помощи выразительных, пластичных танцевальных движений под определенный характер мелодии; вместе с танцевальными движениями использует мимику и пантомимику, хорошо чувствует ритм. В танцах он начинает развивать творческое воображение, сообразительность, волевые и нравственные качества.

*Особенности возраста 5-6 лет.* В этом возрасте для ребёнка-дошкольника характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Господствующим является процесс возбуждения, и реакции детей хаотичны и иррациональны. Процессы познания опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувствительный характер. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются и трудно сосредоточиться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов. Основная деятельность дошкольника игра. Поэтому занятия строятся в игровой форме на занятии используются образные движения, которые направлены на развитие физических навыков (растяжки, увеличение словаря движений, укрепление

мышц), так и на формирование психологических качеств чувство комфорта в группе, произвольность, внимательность, активность.

*Особенности возраста 6-7 лет.* Вхождение ребёнка в новые условия дошкольной жизни ведет к изменению его социального статуса формирует умение управлять своим поведением. Мышление детей старшего дошкольного возраста наглядно-действенное. Старшие дошкольники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. С 7 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать более сложные технические движения. Характер в этом возрасте ещё только складывается, но дети обладают настойчивостью, идя к своей цели.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы – создание условий для максимального раскрытия и развития творческих способностей ребенка через увлечение искусством танца.

### Задачи программы:

#### Возраст 4 – 5 лет

- ü Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- ü Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- ü Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- ü Обучать выполнять танцевальные композиции
- ü Развивать творческие способности детей (воображение и фантазию, способность к импровизации).
- ü Развить музыкальный слух и чувство ритма.

### Задачи программы:

#### Возраст 5 – 6 лет

- ü Продолжать формировать у детей навыки пластики, музыкального ритма, творческих способностей в воплощении музыкально – двигательного образа;
- ü Развивать ассоциативность, образность творческого мышления, через воплощение музыкально – двигательного образа;
- ü Продолжать знакомить детей с техникой танцев:
  - детский танец (основы классического, эстрадного танца):
  - народно-сценический танец

- Û Воспитывать у детей музыкальность, внимание, хореографическую память;
- Û Учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

Задачи программы:

Возраст 6 - 7 лет

- Û Продолжать обучать детей танцевальным движениям.
- Û Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Û Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Û Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Û Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Û Формировать навыки культуры поведения в коллективе: уважение и понимание партнера при исполнении парных комбинаций;
  - Û *развивать умения:*
    - создавать несложные образы;
    - выполнять танцевальные шаги;
    - выполнять комбинации классического, современного и стилизованного танца.
    - выполнять индивидуальные, парные и групповые пластические импровизации, пластично двигаться в соответствии с музыкальным произведением;

### **1.3. Содержание и объём Программы**

**Объем и срок освоения Программы дополнительного образования.** Программа дополнительного образования рассчитана на 27 месяцев обучения дошкольников. Общее количество 72/72/72 занятия. Продолжительность занятий 2 раза в неделю: 30 минут- дети 6-7 лет, 25 минут – дети 5 – 6 лет, 20 минут – дети 4 – 5 лет. Форма обучения – очная. Занятия проводятся с детьми по подгруппам (до 10 человек).

**Уровни обучения:**

Û *Ознакомительный уровень:*

На этом этапе основное внимание обращается на развитие природных танцевальных способностей ребенка: чувства ритма, уверенности в себе, снятие зажимов; формируются навыки взаимодействия с партнером. Даются основы классического танца, партер. Основное время отводится на

закрепление движений и комбинаций. Большое внимание уделяется технике, правильности исполнения, выразительности. Задания постепенно усложняются.

Задачи уровня:

- раскрыть творческие способности;
- развить музыкальность и пластичность;
- обучить приемам классического, народного и современного танца;
- укрепить мышцы ног;
- развить координацию движения.

· *Базовый уровень:*

На данном этапе обучения продолжается знакомство детей с различными танцевальными техниками. Разучиваются движения в чистом виде, затем в несложных сочетаниях, которые впоследствии складываются в танец. Затем прорабатываются разученные движения со всеми возможными подходами. Они даются в сочетаниях с другими движениями. Учебные комбинации более насыщены и длительны, темп исполнения возрастает.

Задачи уровня:

- научить правильным и выразительным движениям (выработать привычку прямо и стройно держаться, свободно двигаться в танцах);
- изучить простейшие элементы танцевальных движений;
- развить волю, произвольное внимание, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развить эмоциональную сферу и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомиме;
- усвоить основные элементы классических и современных комбинаций.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач в образовательной программе предусмотрены следующие виды занятий:

- учебные занятия;
- занятия – тренинги;
- репетиции;
- занятие - концерт.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть материала отводится практическим занятиям.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате проделанной работы дети проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений классического, народного, бального танцев, а также танцев современного направления. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, по диагонали, в рассыпную, по линии танца, противходом и т.д.

У детей появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

#### ***Ожидаемые результаты программы***

##### *Возраст 4 – 5 лет*

Û Сформировано умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

Û Сформировано умение ориентироваться в пространстве.

Û Сформирована правильная постановка корпуса, рук, ног, головы.

Û Обучены выполнению танцевальной композиции

Û Развиты творческие способности детей (воображение и фантазию, способность к импровизации).

Û Развит музыкальный слух и чувство ритма.

##### *Задачи программы:*

##### *Возраст 5 – 6 лет*

Û Сформированы у детей навыки пластики, музыкального ритма, творческие способности в воплощении музыкально – двигательного образа;

Û Развита ассоциативность, образность творческого мышления, через воплощение музыкально – двигательного образа;

Û Ознакомлены с техникой танцев:

- детский танец (основы классического, эстрадного танца):
- народно-сценический танец

- Û Воспитаны у детей музыкальность, внимание, хореографическую память;
- Û Знают расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

Задачи программы:

Возраст 6 - 7 лет

- Û Знают танцевальные движения.
- Û Сформировано умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Û Сформирована пластика, культура движения, их выразительность.
- Û Сформировано умение ориентироваться в пространстве.
- Û Сформирована правильная постановка корпуса, рук, ног, головы.
- Û Сформированы навыки культуры поведения в коллективе: уважение и понимание партнера при исполнении парных комбинаций;
  - Û *развивать умения:*
    - умеют создавать несложные образы;
    - умеют выполнять танцевальные шаги;
    - умеют выполнять комбинации классического, современного и стилизованного танца.
    - умеют выполнять индивидуальные, парные и групповые пластические импровизации, пластично двигаться в соответствии с музыкальным произведением;

Итоговое занятие проводится в форме концерта (конкурсных выступлений). Концерт (выступление на сцене) является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации дошкольников.

## **РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий Программы**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Освоение программы рассчитано на 9 мес.

<b>Содержание</b>	<b>Дети 4 – 5, 5 – 6, 6 – 7 лет</b>
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
1 полугодие (сентябрь – декабрь)	17 недель
2 полугодие (январь – май)	19 недель
Итоговый контроль	Конец учебного года
Каникулярный период	
Зимний период	с 29 декабря по 8 января
Летний период	с 01 июня по 31 августа
Место проведения	Музыкальный зал





## Содержание программы

*Возраст 4-5 лет*

Курс «Основы классического танца через образы»	
Теория	Практика
Дать понятие позы рук и ног.	Разучивание классических позиций. Отработка выворотности. Разучивание классических позиций рук. Постановка балетной кисти, разучивание <i>pordebra</i> . Разучивание комбинации позы ног и рук. Самостоятельный показ.
Курс «Создание творческого образа»	
Теория	Практика
Дать понятие об образе. Дать понятие о мышцах через образ	Постановка корпуса при партере. Научить детей балетной осанке. Разучивание образных упражнений на развитие голеностопного сустава и на развитие выворотности. Соединение упражнений в образные комбинации. Подражающий показ.
Курс «Движение по диагонали»	
Теория	Практика
Дать понятие о подскоке. Рассказ о работе мышц. Дать понятие о разножке. Дать понятие о галопе.	Разучивание подскока по линиям. Отработка натянутости стопы, высоты прыжка, положение рук на талии. Разучивание подскока с поджатыми ногами. Отработка прыжка с поджатыми ногами. Разучивание разножки. Отработка прямых коленей. Разучивание галопа и его отработка. Соединение движений в комбинации по диагонали. Самостоятельный показ.

*Возраст 5-6 лет*

Курс «Классический упражнения через образы»	
Теория	Практика
Дать понятие о <i>releve</i> . Дать понятие о <i>sauté</i> .	Разучивание <i>releve</i> , постановка корпуса при <i>releve</i> . Разучивание комбинации <i>demiplié</i> с <i>releve</i> . Отработка выворотности, растяжки, музыкальности. Самостоятельный показ. Разучивание комбинации <i>batmantlyu</i> . Отработка резкости, выворотности,

	высокого прыжка. Медленные исполнения <i>rondejambparterre</i> . Самостоятельный показ.
Курс «Современные комбинации»	
Теория	Практика
Опрос о <i>sauté</i> , Рассказ о работе мышц ног в прыжке.	Разучивание комбинации <i>sauté</i> по I, II, и V позиции ног. Отработка высоты прыжка, натянутости коленей и выворотности стоп. Разучивание <i>e-shape</i> . Работа корпуса при прыжке. Отработка высоты прыжка, натянутости коленей.
Курс «Создание творческого образа в танце»	
Теория	Практика
Дать понятие об образе в танце, понятие этюд, образное дефиле.	Постановка корпуса в танце, постановка рук, постановка ног, разучивание простого дефиле. Отработка музыкальности, синхронности и точки. Соединение этюда и творческого образа в танце. Этюды на развитие воображения: «Кузнечик», «Муха», «Лягушка». Соединение этюдов в танец. Отработка танца. Обратит внимание на исполнение. Выступление на сцене. Творческие задания на придумывание сказочного персонажа, и его показ.
Курс «Стилизованные движения»	
Теория	Практика
Дать понятие о стилизации	Разучивание движений русского танца. Постановка положение корпуса, головы, рук.

*Возраст 6-7 лет*

Курс «Партер»	
Теория	Практика
Дать понятие о <i>fondue</i> . Опрос о пазах рук и ног. Опрос о исполнении <i>demiplié</i> .	Постановка корпуса. Правила исполнения упражнений. Разучивание комбинации <i>demiplié</i> . Отработка рук в I и II позиции при <i>demiplié</i> . Разучивание комбинации <i>batmantandyu</i> крестом. Отработка выворотности позиций, четкости положения головы в комбинации.

	Разучивание fondue. Постановка ног при fondue. Отработка выворотности колена, исполнение passer в fondue. Повторение растяжки у станка. Самостоятельный показ.
Курс «Стилизованные движения»	
Теория	Практика
Понятие точки. Понятие о танцевальном шаге	Разучивание прыжка с разножкой по диагонали. Разучивание подскока в повороте. Отработка точки головы, натянутости стопы, высокого колена. Разучивание комбинации «ковырялочка». Отработка шага шассе через 1 позицию. Постановка корпуса при шаге вперед. Разучивание переменного шага. Самостоятельный показ. Разучивание комбинации с точкой в сторону и в повороте. Отработка силы прыжка вверх, повтор позиций ног.
Курс «Современные комбинации на середине зала. Постановка номеров»	
Теория	Практика
Понятие о позах ног и рук	Разучивание современных позиций ног I, II, III, IV, V. Отработка параллельных положений стопы, аут – позиция, ин – позиция. Разучивание современных поз рук. Отработка положения рук в позициях. Разучивание разминки: руки, плечи, голова, позвоночник. Отработка четкости и резкости движений. Отработка выразительности движений, перевоплощения в образ.
Создание творческого образа	
Теория	Практика
	Отработка пантомимы, образного дефиле, этюдов, пластики.

**Структура занятий:** Занятие по хореографии строится по классическому принципу: *вводная, подготовительная, основная, заключительная* части занятия.

*Вводная часть:*

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;

- приветственный поклон.

*Подготовительная часть:*

- Разминка;
- дыхательная гимнастика.

*Основная часть:*

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
- элементы партерной гимнастики;
- музыкально-танцевальная игра.

*Заключительная часть:*

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

### ***Особенности построения учебного занятия***

Построение занятия подчиняется таким условиям, как:

- сохранение структуры занятия в целом;
- соотношение соразмерной длительности его отдельных частей (не менее 60% практики);
- правильное выполнение движений;
- выдерживание динамичного темпа;

Учебное занятие начинается с чёткой организации – приветствия педагогу в форме поклона. Такое начало занятия - ввод в учебное действие, концентрация внимания. Каждое предлагаемое задание составляется с учетом допустимой нагрузки, согласно их возрасту и подготовленности. Все упражнения начинаются с *préparation*, который вводит в ритм и характер музыки и дает исходное положение для начала упражнения, а также фиксирует окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку. Равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотносятся статические и динамические нагрузки.

Чередуются работа различных групп мышц и соотносится темп выполнения отдельных заданий.

## **2.2. Учебный план**

*Учебный план для детей 4 – 5 лет*

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Форма промежуточной
-------	------------------	------------------	---------------------

		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1</b>					
1.	«Основы классического танца через образы»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 2</b>					
1.	«Создание творческого образа»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 3</b>					
1.	«Движение по диагонали»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	Отчетный концерт
Итого часов:		72	9	63	
Длительность одного занятия		20 минут			
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 / 40 минут			
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 / 160 мин.			
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72 / 1440 мин.			

*Учебный план для детей 5 – 6 лет*

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1</b>					
1.	«Классический упражнения через образы»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 2</b>					
1.	«Современные комбинации»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 3</b>					
1.	«Создание творческого	11,5	3	8,5	

	образа в танце»				
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 4</b>					
1.	«Стилизованные движения»	11,5	3	8,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	Отчетный концерт
Итого часов:		72	12	60	
Длительность одного занятия		25 минут			
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 / 50 минут			
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 / 200 мин.			
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72 / 1800 мин.			

*Учебный план для детей 6 – 7 лет*

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1</b>					
1.	«Партер»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 2</b>					
1.	«Стилизованные движения»	23,5	3	20,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 3</b>					
1.	«Современные комбинации на середине зала. Постановка номеров»	11,5	3	8,5	
2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	наблюдение
<b>Раздел 4</b>					
1.	«Создание творческого образа»	11,5	3	8,5	

2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5		0,5	Отчетный концерт
Итого часов:		72	12	60	
Длительность одного занятия		30 минут			
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 / 60 минут			
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 / 240 мин.			
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72 / 2160 мин.			

### 2.3. Условия реализации Программы дополнительного образования

- *Материально – техническое обеспечение.*

Занятия проводятся в музыкальном зале.

Развивающая предметно-пространственная среда студии соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В помещении созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2. выполнение Организацией требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья воспитанников и охране труда работников

Организации.

- *Перечень оборудования:*

- стулья
- коврики для занятий
- компьютер
- колонка
- лавочки
- зеркала
- костюмы в соответствии с репертуаром
- бутафория, реквизит
- музыкальный материал на электронных носителях
- фото и видеоматериалы выступлений коллектива на стендах и на

электронных носителях)

- *Обеспечение программы*
- Горшкова Е.В «От жеста к танцу» (Гном 1999 г)
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – (СПб, 2000.)
- Историка бытовой танец для подготовительных классов Васильева М. (Искусство 1987 г)
- Уроки классического танца Примерная программа обучения (Москва 1967 г)
- Русские танцы Надеждина Н.Н(Москва 1951)
- Азбука классического танца Учебное пособие (Ленинград 1983 г)

*Информационное:*

Использование информационных средств обучения Программой дополнительного образования не предусмотрено.

*Кадровое*

Проводит занятия педагог с хореографическим образованием (средним, средне-профессиональным или высшим).

#### **2.4. Формы аттестации**

Результатом освоения программы «От жеста к танцу» является приобретение обучающимися знаний, навыков, умений. Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся. Основными формами подведения итогов реализации данной дополнительной программы являются:

- концерты;
- открытые занятия;
- контрольное выполнение упражнений;
- зачеты;
- конкурсы (фестивали).

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого занятия. Открытое занятие может включать в себя: контрольное выполнение упражнения, просмотр концертных номеров, по окончании каждого полугодия. Учащиеся должны продемонстрировать знания: основ музыкальности, основ хореографии, принцип взаимодействия музыки и танца, самостоятельно выполнять ритмические упражнения, исполнение танцевальных движений.

## 2.5. Оценочные материалы

### *Критерии оценки знаний и умений*

<b>Достаточный уровень (1 балл)</b>	<b>Средний уровень (2-3 балла)</b>	<b>Высокий уровень (4-5 баллов)</b>
Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в пространстве.	Двигается ритмично, путается в движениях и музыкальном размере.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко передаёт образ.
Не знает танцевальной терминологии. Неправильно двигается по диагонали.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партера.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения образного партера, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в образной хореографии.
Не чувствует ритма	Правильное исполнение, но путает рисунок движения	Правильное исполнение движения в соответствии с музыкальным сопровождением и рисунком

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению раздела 1 «Основы классического танца через образы» (возраст 4 – 5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_» ноября \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению раздела 2 «Создание творческого образа» (возраст 4 – 5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» февраля \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 3**

промежуточной аттестации по завершению раздела 3 «Движение по диагонали» (возраст 4 – 5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_» мая \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению раздела 1 «Классический  
упражнения через образы» (возраст 5 – 6 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_» ноября \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению раздела 2 «Современные комбинации» (возраст 5 – 6 лет)

Форма проведения: наблюдение  
Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» февраля \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 3**

промежуточной аттестации по завершению раздела 3 «Создание творческого образа в танце» (возраст 5 – 6 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» апреля \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 4**

промежуточной аттестации по завершению раздела 4 «Стилизованные движения» (возраст 5 – 6 лет)

Форма проведения: наблюдение  
Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» мая \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению раздела 1 «Партер» (возраст  
5 – 6 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_» ноября \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению раздела 2 «Стилизованные движения» (возраст 6 – 7 лет)

Форма проведения: наблюдение  
Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» февраля \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

### ПРОТОКОЛ № 3

промежуточной аттестации по завершению раздела 3 «Современные комбинации на середине зала. Постановка номеров» (возраст 6 – 7 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» апреля \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 132» (МБДОУ «Детский сад № 132»)

**ПРОТОКОЛ № 4**

промежуточной аттестации по завершению раздела 4 «Создание творческого образа» (возраст 6 – 7 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели			Результат промежуточной аттестации
		Не чувствует ритма	Путается в движениях	Правильное исполнение движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» мая \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную  
общеразвивающую программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

## **2.6. Методические материалы Программы дополнительного образования**

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в поэтапном формировании интереса детей к танцу, их эстетическое, физическое, нравственное развитие, активно вовлекая ребят в игровую деятельность, выступающую в качестве формы и метода обучения. Осуществляется постепенный переход от простейшего желания ребенка участвовать в совместных игровых действиях – к серьезной творческой деятельности, где приобретаются такие качества личности, как доброта и смелость, дружелюбие и товарищество, щедрость и добродушие. Задачей педагога при этом является помочь детям погрузиться в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

В основе реализации программы лежат следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами танца и дефиле;
- целостности;
- реализации разнообразных детских интересов;
- успеха.

В основе обучения лежит личностно – ориентированный подход. В процессе наблюдений определяется уровень личностного развития воспитанника и подбирается специальный материал (танцы, упражнения, игры). При этом любой рост ребенка отмечает, как его личная победа.

Другим подходом, на основе которого строится обучение, является деятельностный. Основной вид деятельности - игра, что соответствует возрастным особенностям детей, участвующих в реализации программы. Ребенок, увлеченный замыслом игры, не замечет того, что он учится, что помогает педагогу в реализации поставленных образовательных целей.

В процессе реализации программы используется методика Е. В. Горшковой «Методика по развитию у детей творчества в танце».

### **Методика обучения жестам**

Еще одна используемая авторская методика обучения жестам Е. В. Горшковой «Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества

в танце». Цель этой методики научить детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце.

Знакомство детей с пантомимическими движениями начинается с жеста «прошу», который затем используется в танце. Это — один из самых простых по структуре жестов. Но его исполнение сопряжено с достаточно сложными музыкально выразительными задачами. Эмоциональное выражение просьбы передается не только вытянутой вперед рукой с «открытой» (повернутой вверх) ладонью, но и всей устремленностью исполнителя к тому, к кому эта просьба обращена. Эффект устремленности достигается переводом тяжести на переднюю часть стоп (если ноги стоят вместе) или на впереди стоящую опорную ногу. При этом корпус подается вперед в той мере, насколько требует степень выражения устремленности и предоставляет возможность удержания равновесия. Шея также вытягивается вперед, взгляд направляется прямо (на партнера) и выражает просьбу.

Чтобы дети лучше поняли значения этого жеста, приемы его выразительности исполнения, он сопоставляется с контрастным, по значению жестов «не надо». Эмоциональное выражение отказа, отстранения тоже достигается не одним лишь положением вытянутой руки с вертикально поставленной кистью, повернутой ладонью «от себя». Оно должно передаваться также переводением тяжести тела на заднюю часть обеих стоп (если они стоят вместе) или на сзади стоящую опорную ногу с одновременным отклонением корпуса назад; голова при этом отворачивается в сторону, взгляд может фиксироваться на том, от кого или чего отстраняются.

Овладев жестами «прошу» и «не надо» в различных вариантах, дети успешно осваивают другую пару контрастных жестов: «иди сюда», «шептанье» (на ухо) и «прислушивание».

Чтобы выполнить жест «иди сюда», нужно сначала вытянуть руку вперед (по направлению к партнеру), повернув кисть ладонью вверх, а затем махнуть ею «к себе». Без этого предварительного вытягивания руки жест теряет амплитуду, размах, без которых невозможно его выразительное исполнение. Кроме того, одновременно с махом рукой «к себе» кисть должна мягко согнуться в запястье, как бы закругляя движение. Наоборот, жест «уходи» выполняется из положения, когда рука согнута перед грудью, и вертикально поставленная кисть отвернута ладонью «от себя». Затем мах рукой «от себя», во время которого кисть сначала «отстает», а потом сгибается в запястье (вниз), придавая жесту закругленную завершенность.

На материале простейших упражнений и этюдов, включающих жесты «иди сюда» и «уходи» продолжается обучение детей приемам игрового взаимодействия в танце: дети знакомятся с тем, какими движениями можно «отвечать» на жесты. Например, жест «иди сюда» предполагает приближение к зовущему, а жест «уходи» - удаление от него.

В одном из таких упражнений обмен «репликами» проводится с использованием куклы, которая в руках ведущего (педагога) исполняет роль «отвечающего»; она «подбегает» к тому, кто «зовет» ее лучше всех. Первоначально упражнение разучивается с пропеванием слов без инструментального сопровождения. Дети (вместе с педагогом, а затем самостоятельно) пропевают слова «иди сюда» на соответствующую мелодию (Игра с куклой), жестом подзывая куклу к себе. Следует добиваться, чтобы интонация голоса была ласковой, и с ней сочетались мягкая «интонация» жеста и доброжелательное выражение лица.

Упражнение «Пошепчемся», которое используется в танце, проводится в виде игры под музыку, где дети взаимодействуют не друг с другом, а с куклой. В нем навыки выполнения жестов отрабатываются изолированно друг от друга, поэтому упражнение имеет два варианта, построенных по схожему плану. Кукла (в руках ведущего) «бежит» по кругу от одного ребенка к другому, и каждый, к кому она «подбегает», должен ей «прошептать секрет» на ухо. Или, наоборот, кукла «сообщает секрет» по очереди всем детям, стоящим в округ, и каждый, к кому она «подбегает», должен подставить ухо, оградив его ладошкой, как рупором, «чтобы никто, кроме него, не услышал секрет».

Использование куклы в игровой ситуации не только помогает детям освоить жесты и их координацию с движениями партнера, но и повышает эмоциональную активность играющих, способствует развитию музыкально-двигательной выразительности. Кукла должна быть яркой, вызывающей у детей желание поиграть («пошептаться») с ней. Поэтому лучше в данном упражнении использовать игрушку, типа Петрушки, Чебурашки, у которых укрупнены уши. Хорошо, если, у игрушки также будут подвижные, гибкие руки и укрупненные кисти. Использование куклы с такими особенностями помогает детям успешней овладевать выразительным исполнением жестов. В этом упражнении следует специальное внимание уделить музыкальности исполнения: соотносению «шептания» с мотивами, звучащими тихо, и перебегания с громким звучанием музыки.

При усложнении этого упражнения роль ведущего, которую «выполняла» кукла, предлагают ребенку, наиболее выразительному в движениях, жестах. На этом этапе идет закрепление приемов музыкального и выразительно-пластического исполнения упражнения.

Дальнейшая работа на жесты идет на материале танцевальных этюдов с элементами сюжета, а также сюжетных танцев, дефиле и развернутых танцевальных этюдов с элементами сюжета, а также сюжетных танцев и развернутых танцевальных спектаклей.

### **Методика работы над сюжетным танцем**

Сюжетным называется танец, в котором основным элементом композиции является сюжет. Сюжет в танце — это последовательность изображаемых событий, происходящих в определенной ситуации. Под этим подразумевается не только изображение внешних движений, поступков персонажей, но и внутренние действия: развитие характеров, переживаний, взаимоотношений действующих лиц. В основе сюжета лежит конфликт, дающий импульс к разворачиванию драматического действия. Породить такой конфликт может столкновение разнообразных персонажей, их не совпадающих и даже противоположных интересов, побуждений, стремлений.

Разнохарактерные персонажи в детском танце — это образы различных животных, растений, фантастических существ, людей разного возраста. Характер того или иного героя проявляется во взаимодействии с другими персонажами, в его отношении к ним, а также во внешнем облике, особенностях пластики и движений.

Образное перевоплощение в танце предполагает исполнение движений и действий какого-либо персонажа с характерными для него особенностями пластики. Этому необходимо учить детей специально.

Знакомство детей с приемами образного перевоплощения идет в русле обучения языку движений и естественно продолжает начатую работу над пластической выразительностью у детей. Оно непосредственно влияет на развитие у них артистизма и исполнительского творчества в танце.

Первоначальное обучение детей приемам образного перевоплощения проводится на материале этюдов, каждый из которых предназначен для работы над каким-нибудь одним образом. В методике работы с разными этюдами есть некоторые общие моменты. Знакомство с любым из них начинается с восприятия музыки. Вслушиваясь в музыку, ее выразительные

особенности, дети пытаются определить, про кого она «рассказывает», каков характер этого персонажа, что он может делать, как двигаться и т.п. На основании такой короткой беседы педагога с детьми составляется образный рассказ, в котором действует названный персонаж.

Первая попытка исполнения этюда, как правило, представляется детям для самостоятельного поиска выразительных средств воплощения заданного образа. После этого педагог начинает направлять этот поиск, используя различные методы: наводящие вопросы о характере и обстоятельства действия персонажа; объяснение особенностей его пластики (в крайних случаях, когда не помогают другие методы) прямой показ движения или отдельных его фрагментов. На завершающем этапе работы над этюдом дети стараются исполнять его выразительно, по очереди, «выступая» друг перед другом.

Кроме общих черт, методика имеет некоторые особенности, которые определяются видом этюда. В одних детям предлагается воплотить того или иного персонажа, используя при этом изобразительные, пантомимические движения. Этот вид заданий близок традиционным «Образным» танца.

### **Методика обучения современным комбинациям**

На занятиях джаз танца взята за основу методика В.Ю. Никитина. Этот стиль предполагает более свободную постановку рук, плеч, спины и ног, чем основы классического танца, что дает детям возможность более легкому самовыражению. Выделяются следующие разделы, применяемые на занятиях, которые включены в разминку на середине зала перед дефиле:

- **Разогрев.** Задача этого занятия – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэтч – характера, т. е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник попадает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: плие, релеве, батман тандю, батман жете и т. д. При

сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Разогрев должен состоять из 5 – 10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т. е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или наоборот из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил законов, все зависит от уровня подготовки группы (для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

- **Изоляция.** Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

Сначала я добиваюсь достаточной свободы тела детей, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление всего тела с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры – от головы до ног (например, расслабленное падение вниз или сторону торса, напряжение всего тела вверх за руками, а затем падение на колени, расслабляя торс и руки). Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой, одно руками, одно тазом, одно ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и в другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров.

Основная задача во время изучения движений изолированных центров – следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

- **Упражнения для позвоночника.** Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача развить у детей подвижность во всех отделах.

Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении – это запрокидывание головы, поэтому необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка – непроизвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже и если исполнять этот наклон по второй параллельно позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции, или же при наклоне вправо правая в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции.

Эта группа наклонов может усложняться деми – плие и гранд – плие, подъемом на полупальцах по шестой позиции.

- Уровни
- Комбинация или импровизация

## Методика обучения координации

Координация присутствует во всех разделах занятия, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения – координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре, центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап – координация нескольких центров во время передвижения.

### Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед – назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полуокруги пелвисом и головой справа – налево и слева – направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед – назад. плечи исполняют полуокруг спереди – назад и сзади – вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет *sundari* вперед – назад, плечи двигаются вверх – вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично – круг.
14. Оппозиционный крест: голова вперед, пелвис назад, оба центра в нейтральное положение, голова назад, пелвис вперед, нейтральное положение, голова влево, пелвис вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично – оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клеткой вперед – назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Круг головой и круг предплечьями.

19. Наклон головой вперед – назад, одновременно батман тандю правой ногой.

20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Эти примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным.

Второй этап обучения – координация трех центров:

1. Голова исполняет наклоны вперед – назад, одновременно плечи двигаются вверх – вниз, а пелвис вправо – влево.

2. Грудная клетка двигается вперед – назад, руки в jerk – position в оппозицию назад – вперед и одновременно батман тандю правой ногой в сторону.

3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх – вниз, пелвис вперед – назад, голова наклоны вправо – влево.

4. Приставные шаги – по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А – Б – В – 2 позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад.

5. Резкий рывок пелвисом вправо – влево, руки во второй позиции, и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А – Б – В – 2 позиция.

6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно резкий рывок пелвисом вправо – влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В – Б – А – 2 позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т. е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации – управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр:

1. Круг головой вправо.

2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.

3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.

4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.

5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.

6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге с права – налево.

Процесс обучения координации строится от простого к сложному. Первоначально объясняется, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня – нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

В связи с этим несколько педагогических приемов из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию;
- изучить координацию двух центров;
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук;
- изучить оппозиционные движения двух центров;
- изучить разноритмическую координацию двух центров;
- изучить координацию трех и более центров;
- координация трех и более центров во время передвижения;
- полицентрия и полиритмия во время передвижения.

## Список литературы

1. Андреева Т. Ф. Построение урока классического танца (Самара 92008г)
2. Азбука классического танца Учебное пособие (Ленинград 1983 г)
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – (СПб, 2000.)
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу (Гном1999 г)
5. Историка бытовой танец для подготовительных классов Васильева М. (Искусство 1987 г)
6. Никитин В. Ю. Модерн джаз танец (ВЦХТ 1996г)
7. Русские танцы Надеждина Н.Н(Москва1951)
8. Уроки классического танца «Примерная программа обучения» (Москва 1967 г)