

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
**ГИМНАЗИЯ № 87**  
имени Героя Советского Союза Емельяна Герасименко  
ул. Бульварное Кольцо, 9, Краснодар, 350089, тел. (861) 261-87-77  
факс (861) 261-99-61  
e-mail: school87@kubannet.ru

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУ гимназия № 87  
протокол от 30.08. 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МОУ гимназии № 87  
от 09.09. 2024 г. № 637  
Директор МОУ гимназии № 87  
Е. Ю. Подварко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год: 68 ч  
Возрастная категория: от 7 до 10  
Состав группы: до 30 человек  
Форма обучения: очная

Авторы составители:  
Мазур Ирина Владимировна  
Заместитель директора МОУ гимназии № 87  
Зубкова Кристина Евгеньевна  
Педагог дополнительного образования  
МОУ гимназии № 87

г. Краснодар, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Хореография» педагога дополнительного образования Зубковой К.Е. составлена на основе:

- ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373, с изменениями);
- с учетом примерных основных образовательных программ начального образования, одобренных (протокол от 08 апреля 2015 года № 1/5) Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию;
- письма министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15191/15-14 «Рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Краснодарского края»;
- основной образовательной программы начального общего образования МОУ гимназии №87;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ гимназии №87;
- программы формирования универсальных учебных действий МОУ гимназии №87.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, развивающие детей всесторонне. Программное содержание кружка «Хореография» подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения детей. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм, регистровая окраска).

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 3 этапа:

- ✓ Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки классического танца, народного танца, современного танца, современного эстрадного танца, а так же современного бального танца.
- ✓ Второй этап – совершенствование полученных знаний, освоение репертуара: детского танца, классического танца, народного танца, историко-бытовых и массовых бальных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями; современного эстрадного танца, современного бального танца. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации. Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный, все обучающий для некоторых категорий детей курс. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, высказали желание продолжить свое образование, могут перейти к третьему этапу обучения.
- ✓ Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Занятия здесь становятся студийно-кружковыми. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

*Актуальность данной* программы заключается в том, что на занятиях хореографии средствами музыки и движений происходит развитие таких важных для подготовки к школьному обучению личностных качеств, как саморегуляция, произвольность движений и поведения.

*Цель программы* - сформировать активное восприятие музыкального искусства через осознание драматургии музыкального произведения, воспитать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики и танца.

***Задачи программы:***

1. Воспитать любовь к музыке и танцевальному искусству.
2. Воспитать чувства сопереживания и любви друг к другу.
3. Развить музыкальные способности (Эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).
4. Развитие умений ориентироваться в пространстве.
5. Развитие умений координировать движения.
6. Обучить детей элементам ритмопластики и танца, основам хореографического искусства.

Предполагаемая программа рассчитана на 4 года обучения – 287 часов. На кружок «хореография» в 1- 4 классах отводится 2 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 71 час - в 1 классе, 72 часа – во 2-4 классах начальной школы. Направление кружка – *«общекультурное»*.

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

## Формы и виды контроля.

Дважды в учебном году (в начале и в конце учебного года) отслеживается личностный рост ребенка на каждом этапе его творческого развития.

Предусматриваются следующие формы контроля: Итоговое занятие.

- Открытые занятия.
- Участие в проводимых праздничных мероприятиях.
- Отчетный концерт.

## Предполагаемый результат 1-4 год обучения.

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Правильное построение разминочных упражнений. Основы танца (поклоны, позиции рук, ног, простейшие повороты и т.д.).</li><li>• Особенности исполнения танцевальных композиций на выражение музыкального образа в движениях.</li><li>• Ритмические упражнения.</li><li>• Танцевальные композиции, постановки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять упражнения разминки;</li><li>• Выполнять ритмические движения, образно-имитационные движения;</li><li>• Выполнять поклоны, позиции рук, ног;</li><li>• Ориентироваться в пространстве;</li><li>• Выполнять основные танцевальные ходы;</li><li>• Выполнять простейшие повороты;</li><li>• Выполнять танцевальные движения в паре;</li><li>• Танцевать основные фигуры танцевальных композиций;</li><li>• Выполнять ритмические упражнения;</li><li>• Выполнять композиции на заданную тему с импровизацией.</li></ul>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

#### **1. Вводное занятие. (1ч)**

*Хореография, как вид искусства.*

*Цели и задачи программы обучения.*

#### **2. Введение в мир танца. Детский танец. (7ч)**

*Просмотр выступлений детских хореографических коллективов.*

*Разминка (в течение года).*

Упражнения для головы, плеч, кистей рук. Упражнения для стопы. Упражнения для достижения гибкости. Маховые движения, балетный шаг. Упражнения на координацию движений. *Элементы партерной гимнастики.* Построения: колонна, линия, 2 линии, круг (маленький и большой), «рассыпаться горошком», «цепочка», «змейка».

*Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели первого года обучения.* Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях.

### **3. Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы детского танца. (16ч)**

Изучение поклона.

Позиции рук: 1, 2, 3, подготовительная.

Позиции ног: 1,6,3.

Положения рук в танце: «Поясок», «Полочка», «Юбочка».

Положение рук в парах: «Стрелка», «Воротца», «Лодочка».

Движение рук: «Ветерок», «Ленточки», «Крылья», «Моторчик».

Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки».

Виды шага: спокойная ходьба, топающий шаг, марш (высокий шаг), боковой шаг, на носках, крадущийся шаг, пружинящий шаг.

Прыжки: на одной, на двух, в продвижении и на месте, подскоки, прямой галоп, боковой галоп, шаг польки.

Танцевальные элементы: «Пружинка», «Притопы».

### **4. Композиции детского танца. (20ч)**

«Веселые путешественники», «Плюшевый медвежонок», «Танец со снежинками», «Чебурашка», «Веселые утята», «Марш», «Полька», «Капельки», «Чунга-Чанга», «Матрешки».

#### ***Музыкально-хореографические игры.***

«Кот и цыплята», «Запомни свое место», «Веселые хлопучки», «1,2,3,4, играй громче музыка», «Иголка и ниточка», «Найди свое место в зале». Релаксационные упражнения.

### **5. Повторение танцевального материала. (18ч)**

### **6.Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. (8ч)**

Просмотр музыкально-хореографического произведения.

Хореографическое искусство глазами художников.

### **7. Итоговое занятие. (1ч) Итого: (71ч)**

Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.

#### ***Открытые занятия.***

Открытые занятия проводятся во всех возрастных группах, присутствуют родители.

В течение всего года идет постановочная работа:

- Замысел хореографической постановки;
- Подбор музыкального произведения;
- Отработка номера;
- Работа над костюмами.

## **2 КЛАСС**

### **1. Вводное занятие. (1ч)**

*История хореографического искусства.*

*Цели и задачи программы обучения.*

### **2. Детский танец и его взаимосвязь с другими видами деятельности. (8ч)**

*Творчество импровизации в детском танце.*

*Разминка (в течение года).*

Упражнения для головы, плеч, кистей рук. Упражнения для стопы.

Упражнения для достижения гибкости. Маховые движения, балетный шаг. Упражнения на координацию движений. *Элементы партерной гимнастики.* Построения: колонна, линия, 2 линии, круг (маленький и большой), «рассыпаться горошком», «цепочка», «змейка».

*Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели второго года обучения.* Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях.

### **3. Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы детского танца. (16ч)**

Изучение поклона.

Позиции рук: 1, 2, 3, подготовительная.

Позиции ног: 1,2,3,6.

Положения рук в танце: «Поясок», «Фартучек», «Полочка», «Юбочка», «Кулачки на бочок».

Положение рук в парах: «Стрелка», «Воротца», «Лодочка».

Движение рук: «Дразнилка», «Ветерок», «Моторчик».

Хлопки: «Хлопушки».

Виды шага: спокойная ходьба, топающий шаг, хороводный шаг, боковой шаг, на носках, пружинящий шаг.

Прыжки: на одной, на двух, в продвижении и на месте, подскоки, прямой галоп, боковой галоп, шаг польки.

Танцевальные элементы: «Елочка», «Ковырялочка», «Качалка».

### **4. Композиции детского танца. (20ч)**

«Хоровод с осенними листьями», «Здравствуй, это я», «Солдатики и куклы», «Разрешите пригласить», «Снежинки», «Морячка», «Кремена», «Кошки-мышки», «Песенка о лете», «Волшебный цветок».

#### ***Музыкально-хореографические игры.***

«Волк и овцы», «Найди себе пару», «Озорники», «Разноцветная игра».

Релаксационные упражнения.

### **5. Повторение танцевального материала. (20ч)**

### **6. Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. (6ч)**

Знакомство с ведущими хореографическими коллективами школ искусств. Хореографическое искусство глазами кубанских умельцев.

### **7. Итоговое занятие. (1ч) Итого: (72ч)**

Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.

#### ***Открытые занятия.***

Открытые занятия проводятся во всех возрастных группах, присутствуют родители.

В течение всего года идет постановочная работа:

- Замысел хореографической постановки;
- Подбор музыкального произведения;
- Отработка номера;
- Работа над костюмами.

### 3 КЛАСС

#### **1. Вводное занятие. (1ч)**

*Народный танец в культурном наследии России.*

*Цели и задачи программы обучения.*

Формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкального произведения, развитие музыкального мышления, воображения и вкуса.

#### **2. Народный танец и его традиции. (8ч)**

*Народный танец и его традиции в наши дни.*

*Разминка (в течение года).*

Упражнения для головы, плеч, кистей рук. Упражнения для стопы. Упражнения для достижения гибкости. Маховые движения, балетный шаг.

*Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели третьего года обучения.* Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях.

#### **3. Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы народного танца. (16ч)**

Элементы русского народного танца: «Ходы русского танца», «Гармошка», «Перебор», «Веребочка», «Кабриоль», «Присядки».

Основные танцевальные шаги: «Сценический шаг», «Сценический бег».

Элементы кубанского народного танца: «Ходы кубанского танца», «Голубец», «Дробь», «Синкопы», «Ключ», «Косичка».

Элементы белорусского народного танца: «Ходы белорусского танца», «Па де баск», «Трясухи», «Триоли», «Перескоки», «Вращения».

#### **4. Композиции народного танца. (20ч)**

«Калинка», «Кубань», «Кадриль», «Белорусская полька», «Русский хоровод».

Исполнение детьми танцевальных композиций различных жанров: народно-сценического, классического, современного, дает возможность точно передавать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания как музыкального произведения, так и танцевальной композиции.

#### **5. Повторение танцевального материала. (20ч)**

#### **6. Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. (6ч)**

Фестиваль «Кубанская весна».

Конкурс творческих работ «Родная Кубань».

#### **7. Итоговое занятие. (1ч) Итого: (72ч)**

Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.

#### **Открытые занятия.**

Открытые занятия проводятся во всех возрастных группах, присутствуют родители.

В течение всего года идет постановочная работа:

- Замысел хореографической постановки;
- Подбор музыкального произведения;
- Отработка номера;
- Работа над костюмами.

## 4 КЛАСС

### **1. Вводное занятие. (1ч)**

*Виды современной хореографии.*

*Цели и задачи программы обучения.*

### **2. Трактовка современного танца. (8ч)**

*Современные направления танцев: стили и жанры.*

*Разминка (в течение года).*

Упражнения для головы, плеч, кистей рук. Упражнения для стопы Упражнения для достижения гибкости. Маховые движения, балетный шаг.

*Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели четвертого года обучения.* Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях.

### **3. Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы современного танца. (16ч)**

Основные элементы современного танца: шаги, переступание, перемена ног, прыжки, подскоки, повороты.

Основные элементы современного эстрадного танца: положение рук, ног, корпуса, головы.

Основные фигуры: «Спираль», «Волна», «Бамп», «Мим», «Маятник», «Ребус».

Основные элементы современного бального танца: положение рук, ног, корпуса, головы.

Основные фигуры: «Спин-поворот» W, «Смена мест по квадрату» J, «Прогрессивное шассе» W, «Вольта» S, «Бота-фого» S, «Локк-степ» W.

### **4. Композиции современного танца. (20ч)**

«Хип - Хоп», «Блюз», «Джаз-Модерн», «Бродвейский Джаз», «Вальс».

### **5. Повторение танцевального материала. (20ч)**

### **6. Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. (6ч)**

Танцевальный баттл.

Фестиваль современного бального танца.

### **7. Итоговое занятие. (1ч) Итого: (72ч)**

Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.

### **Открытые занятия.**

Открытые занятия проводятся во всех возрастных группах, присутствуют родители.

В течение всего года идет постановочная работа:

- Замысел хореографической постановки;
- Подбор музыкального произведения;
- Отработка номера;
- Работа над костюмами.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/ п	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего час.	Количество часов		Характери- стика дея- тельности обучающих- ся.
			Ауди- торные	Внеа- удитор- ные	
<i>1 класс</i>					
1	Вводное занятие. Хореография, как вид искусства. Цели и задачи программы обучения.	1	1		Инсцениро- вать песни, танцы, мультимедийные фрагменты. Осуществлять передачу образа через пластический этюд.
2	Введение в мир танца. Детский танец. Разминка. Элементы партерной гимнастики. Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели первого года обучения.	7	7		
3	Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы детского танца.	16	16		
4	Композиции детского танца. Музыкально - хореографические игры.	20	20		
5	Повторение танцевального материала.	18	18		
6	Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. Просмотр музыкально-хореографического произведения. Хореографическое искусство глазами художников.	8	8		
7	Итоговое занятие. Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>71</b>	<b>71</b>		
<i>2 класс</i>					
1	Вводное занятие. История хореографического искусства. Цели и задачи программы обучения.	1	1		Исполнять различные по характеру музыкальные и хореографические композиции.
2	Детский танец и его взаимосвязь с другими видами деятельности. Творчество	8	8		

	импровизации в детском танце. Разминка. Элементы партерной гимнастики. Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели второго года обучения.				
3	Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы детского танца.	16	16		
4	Композиции детского танца. Музыкально - хореографические игры.	20	20		
5	Повторение танцевального материала.	20	20		
6	Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. Знакомство с ведущими хореографическими коллективами школ искусств. Хореографическое искусство глазами кубанских умельцев.	6	6		
7	Итоговое занятие. Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>3 класс</b>					
1	Вводное занятие. Народный танец в культурном наследии России. Цели и задачи программы обучения.	1	1		Сравнивать специфические особенности разных народностей. Исполнять различные по характеру музыкальные и хореографические композиции.
2	Народный танец и его традиции. Народный танец и его традиции в наши дни. Разминка. Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели третьего года обучения.	8	8		
3	Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы народного танца.	16	16		
4	Композиции народного танца.	20	20		

5	Повторение танцевального материала.	20	20		
6	Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. Фестиваль «Кубанская весна. Конкурс творческих работ «Родная Кубань».	6	6		
7	Итоговое занятие. Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<i>4 класс</i>					
1	Вводное занятие. Виды современной хореографии. Цели и задачи программы обучения.	1	1		Исполнять различные по характеру музыкальные и хореографические композиции. Размышлять о модификации жанров в современной хореографии.
2	Трактовка современного танца. Современные направления танцев: стили и жанры. Разминка. Инструктаж по ТБ и правила личной гигиены. Задачи и цели четвертого года обучения.	8	8		
3	Музыкально-ритмические движения, танцевальные элементы современного танца.	16	16		
4	Композиции современного танца.	20	20		
5	Повторение танцевального материала.	20	20		
6	Посещение концертных залов, галерей, музеев виртуально. Танцевальный баттл. Фестиваль современного бального танца.	6	6		
7	Итоговое занятие. Повторение всего пройденного танцевального материала по окончании года обучения.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Занятия по хореографии проводятся в соответствии с расписанием. Дети занимаются в удобной одежде, волосы собраны в «пучок», на ногах чешки, балетки.

На занятиях педагог решает задачи, способствующие воспитанию нравственных личностных качеств и эмоциональной отзывчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, ответственности к заданиям, самостоятельности, собранности.

Выделяется несколько блоков развивающих задач на занятиях по хореографии:

1. Развитие основных видов движений, серии движений;
2. Развитие психических функций и компонентов деятельности, совершенствование психомоторики;
3. Развитие способности ориентироваться в пространстве;
4. Развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее ученики знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение происходит постепенно, поэтому иногда идти по пути параллельного освоения фигур, сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстро.

Освоение быстрых танцев, с достаточно сложной координацией, происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в пол темпа под ту же музыку. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Важнейший вопрос - постановка пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям.

Не менее сложной является задача научить участников двигаться в паре. Здесь необходимо повести воспитанников к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» участников, позволяет раньше вводить на занятия элементы соревнований и конкурсов.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Игры, включенные в занятия, имеют особое значение, Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности дошкольников. Она способствует развитию произвольности движений и проведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры стимулирует познавательную и личностную активность ребенка. Вызывает стремление осознать правила игры, дает возможность по-

чувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы достичь в ней успеха, ребенку необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях по хореографии заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность развивающего действия от занятий хореографии, решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения у детей.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Движение в ритме и в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Но степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять для различного возраста и степени подготовки обучающихся.

Важной составляющей занятия являются дыхательные упражнения. Педагог постоянно следит за правильностью дыхания детей. Кроме того, в каждое занятие включены специальные дыхательные упражнения, которые способствуют преодолению внутренней эмоциональной и мышечной скованности у детей, укреплению голоса, умению управлять им.

Занятия имеют следующую структуру:

Организованный вход в зал.

Поклон-приветствие.

Разминка: (5-7 мин).

Вводное слово педагога.

Основная часть: Повторение ранее выученных движений, разучивание новых движений (25-28 мин).

Заключительная часть: Музыкально-хореографическая игра- (3-5 м).

Заминка: Дыхательные упражнения, релакс.

Анализ занятия.

Поклон-прощание.

Организованный выход из зала.

Одним из ведущих принципов достижения эффективности работы на занятиях является индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом возрастных, психомоторных, двигательных, психологических возможностей, а также состояния здоровья.

Учитывая состояние физического развития детей, педагог чередует на занятиях нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно дети физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную произвольную деятельность, что благоприятно сказывается потом на других занятиях.

Необходимым условием в выработке двигательных, слуховых и речевых навыков является многократное повторение изучаемого материала с целью создания здоровых динамических стереотипов.

Педагог активно включает метод «проговаривания в громкой речи» на этапе освоения упражнения и на этапе автоматизации действий.

В группах первого обучения большинство упражнений и танцевальных элементов выполняется на основе показа, совместных с педагогом действий. В группах второго года обучения педагог постепенно переходит к речевой инструкции. Показ педагога должен быть эмоциональным, зеркальным, точным, с лаконичными объяснениями и пояснениями.

Важно отметить, что занятия по ритмике должны проходить на фоне эмоционального подъема. Это обеспечивается тщательным подбором музыкального репертуара и текстов, структурой занятия, умелым его проведением, а также и личностными качествами педагога. Особое значение имеет правильное отношение педагога к достижениям каждого ребенка. Необходимо непременно поощрять малейшие успехи детей, оказывать максимальную помощь в определении индивидуальных затруднений, проявлять терпение, щадящее отношение к каждому ребенку. Не допускаются отрицательные оценки неудачных и ошибочных движений, реакций или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к ребенку в случае его неудач. Дети должны испытывать радость от представленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

## **Рекомендуемая литература (основная)**

1. Бальные танцы. – М.:Мин. Культуры РСФСР. Центр. Дом народного творчества им. Н.К. Крупской. 1960.
2. Васильева – Рождественская М. Историко-бытовой танец. - 1963.
3. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980.
4. Дог Г., Дассвиль М. Все танцы. – Л., 1980.
5. Ивановский Н. Бальный танец 16-19 веков. Л.; М., 1948.
6. Киреева Е. История костюма. – М., 1976.

## **Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. – М., 1965.
2. Гавриловский Н.А. Руководство для изучения танцев. – СПб., 1899.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М., Искусство 1999.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца». 2000.
5. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М., 1990.
6. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями».
7. Костровицкая В. «Школа современного танца».
8. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».
9. Захаров Р. «Беседы о танце», - М., 1937.
10. Краковская В.М. «Западноевропейский балетный театр. Очерки истории»: в 4 т., т. 1. – Искусство, 1979.
11. Максин А. «Изучение бальных танцев», - М., 1839.
12. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Цветная О.В. «Учите детей танцевать», М., «Владос», 2003.

### *Интернет-ресурсы:*

[www. detmir.ru](http://www.detmir.ru)

<http://ds76.home.nov.ru/>

<http://www.kindereducation.com/>

<http://www.dovosp.ru/>