

Структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы №9 «Центр образования» городского округа  
Октябрьск Самарской области «Центр внешкольной работы»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СО СОШ №9  
«Центр образования»  
г.о. Октябрьск Самарской области  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Белешина  
« \_\_\_\_\_ » сентября 2013г.

Приказ по ГБОУ СОШ №9  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ «ВОСПИТАНИЕ ТАНЦЕМ»**

Возраст детей: 6-13 лет  
Срок образования: 5 лет

Автор - составитель: Дмитриева А.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Октябрьск, 2013

## ВОСПИТАНИЕ ТАНЦЕМ

Учебно-тематический план работы (1 год обучения). Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма занятия
	Теоретич.	Практич.	
1. Начальный этап познания танцевальной культуры. Ритмопластика.			
1.1. Воспитание общей гармонии и согласованности движений.	2	24	Учебно-практ.
1.2. Основы организации правильного дыхания во время движения.	2	10	Учебно-практ.
1.3. Пластическая выразительность рук.	1	16	Учебно-практ.
1.4. Восприятие характера музыки и передача его через движение.	2	10	Учебно-практ.
1.5. Метроритм. Его выразительное значение и неразрывная связь с движением.	2	20	Учебно-практ.
1.6. Строение музыкального произведения, художественно-образная связь с движением.	1	10	Учебная
1.7. Танцы-игры.	0	12	Практ.
1.8. Ритмическая гимнастика.	2	20	Учебно-практ.
1.9. Постановочная работа.	0	84	Практич.
2.0. Концертная деятельность.	0	10	Концерт.
Итого:		216 часов	

Содержание тем (1 год обучения).

### **Воспитание общей гармонии и согласованности движений.**

#### **Теория:**

Эстетические требования, предъявляемые к телосложению и осанке человека.

Признаки хорошей осанки: правильное положение ног, корпуса, рук, головы. Наиболее распространенные недостатки в осанке и способы их устранения. Техника правильной бытовой походки. Недостатки и их устранение. Характерность в походке и статических положениях тела.

Регулирование мышечных напряжений - преодоления «зажима» в различных движениях. Умение сознательно прерывать движение, фиксировать его отдельные моменты в позе, облекать мысль в пластически оформленные образы действий, художественно - организованные во времени и пространстве.

Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Основные построения и перестроения групп, в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и свободное размещение на площади танцевального зала с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Выработка навыков ориентации в пространстве.

Изучение различных видов шага, бега, подскоков и ходьбы.

### **Практика:**

Исходные положения ног, постановка корпуса, положения рук и головы. Положения ног: 1 и 2 свободные позиции ног, 1 выворотная позиция ног. Выразительность лица и глаз.

Положения рук: свободно опущены, на талии, в подготовительной позиции рук.

Подготовительные упражнения.

«Маятник» - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно по различным позициям ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Поднимание и опускание плеч.

Наклоны и повороты головы. Расслабление мышц плечевого пояса: поднимание рук в стороны и снятие мышечного напряжения в плечах с опусканием рук вниз. Сжимание и разжимание кисти в кулак.

«Твердые и мягкие руки».

«Флажок» - овладение движениями ног, стоя на месте.

Полуприседания по 1-й свободной позиции ног: напряженное и пружинное.

Упражнения на совершенствование осанки и походки.

Продвижение бытовым шагом вперед и назад. Бытовой шаг с различными положениями рук.

Бытовой шаг с дополнительным заданием: наблюдением за вымышленными предметами и др.

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега.

Шаг с высоким подъемом ног и передачей бодрости, торжественности, выразительности движения.

Шаг с носка с сохранением плавности и равномерности движений.

Шаг на полупальцах.

Легкий бег. Широкий бег.

Бег с высоким подниманием ног.

Легкие подскоки. Сильные и энергичные подскоки.

### **Основы организации дыхания во время движения**

### **Теория:**

Значение для здоровья и всего организма в целом правильной организации дыхания.

Три фазы дыхания: выдох через сомкнутые губы, пауза, легкий носовой вдох.

Начальная фаза развития дыхания - выдох. Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. Соединение трехфазного дыхания с движением.

### **Практика:**

Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя, лежа.

Упражнение «Подуем на свечу».

Мышечное освобождение и регулировка дыхания.

### **Пластическая выразительность рук.**

#### **Теория:**

Развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, а также суставов в разных направлениях и, особенно, в непривычных для человека. Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой руки моторного танцевального и стилизованного характеров. Движения в соответствии с изменениями силы, размера и темпа. Их зависимость от смысловой и эмоциональной значимости жеста.

#### **Практика:**

Упражнения «Волна», «Крылья», «Плавники», «Гладить кошку», «Дворники у машины».

Жесты утверждающие, отрицающие, указательные, запрещающие и т.д.

### **Восприятие характера музыки и передача его через движение**

#### **Теория:**

Прослушивание музыки и определение ее характера. Отражение в движении разнообразных оттенков характера произведений (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Активизация и развитие внимания, укрепление памяти, уточнение координации движений.

Стимулирование проявлений активности и самостоятельности учеников в передаче характера музыки и своего отношения к музыкальному произведению через движение.

#### **Практика:**

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки. Раскрытие характера музыки и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрая, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый. Музыкальные игры на основе восприятия музыки и отражения ее в движениях:

- игры, отражающие характер музыки;

- игры, раскрывающие музыкально-двигательный образ в различных перестроениях и передвижениях.

## **Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением**

### **Теория:**

Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей, соотношение длительностей (долгие, короткие звуки).

Взаимосвязь ритма и мелодии. Ритмичность - умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков.

Ритмическая память. Выполнение шагами, хлопками знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Понимание и отражение движением основных размеров: 2/4 - полька, 3/4 - вальс, 4/4 - марш. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти и координации движений. Умение определять размер незнакомого музыкального произведения. Музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки.

### **Практика:**

Ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка;
- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую восьмую такта;
- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы и корпуса;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног со сменой ритмического рисунка во время разного рода перестроений в танцевальном зале;
- музыкальные игры, определяющие мелодию, мелодический рисунок, музыкальный размер музыки и отражение их в движениях и перестроениях.

## **Строение музыкального произведения. Художественно-образная связь с движением**

### **Теория:**

Изменение движения и его направления в соответствии с формой музыкального сопровождения: быстрое переключение с одного движения на другое, изменение характера, направления, вида движения, возврат к какому-либо движению.

Связь формы музыкальных произведений с развитием музыкальных образов, со сменой их характера или появлением каких-то новых оттенков в том же характере. Умение чувствовать и сопоставлять контрастные и сходные музыкальные построения, симметрию и асимметрию в структуре музыкальных произведений. Мелкие элементы формы: музыкальные фразы,

предложения, периоды, вступление и заключение, строение куплетной песни - запев и припев.

Художественно-образная связь движения с элементами импровизации со строением музыкального произведения.

### **Практика:**

Коллективно-порядковые упражнения с музыкальным заданием. Построения, перестроения, передвижения в танцевальном зале в различных направлениях, с различными ходами и движениями в соответствии с формой музыкального произведения.

Музыкальные игры, определяющие построение музыкального произведения и его части.

### **Танцы-игры**

Развитие творческих способностей детей на основе музыкально-пластических движений. Танцы-игры как средство, заключающее в себя отдых и компенсацию недостаточных нагрузок: физических, умственных, эмоциональных. Воспитание художественного вкуса, творческой инициативы, формирование чувства ритма и пластичности.

## Учебно-тематический план

( «Незабудки», 2 год обучения по программе «Воспитание танцем»).

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма занятия
	Теоретич.	Практич.	
1 Воспитание общей гармонии и согласованности движений.	2	8	Учебно-практ.
2. Основы организации правильного дыхания во время движения.	2	4	Учебно-практ.
3. Восприятие характера музыки и передача его через движение.	2	8	Учебно-практ.
4. Метроритм. Его выразительное значение и неразрывная связь с движением.	2	14	Учебно-практ.
5. Строение музыкального произведения, художественно-образная связь с движением.	2	14	Учебная
8. Гимнастика.	2	20	Учебно-практ.
9. Основы классического танца	10	30	Практич.
10. Концертная деятельность.	0	10	Концерт.
11. Постановочная работа	4	44	Практическ.

Итого:	152 часов
--------	-----------

Содержание тем (2 год обучения).

**Воспитание общей гармонии и согласованности движений.**

**Теория:**

Эстетические требования, предъявляемые к телосложению и осанке человека.

Признаки хорошей осанки: правильное положение ног, корпуса, рук, головы. Наиболее распространенные недостатки в осанке и способы их устранения. Техника правильной бытовой походки. Недостатки и их устранение. Характерность в походке и статических положениях тела.

Регулирование мышечных напряжений - преодоления «зажима» в различных движениях. Умение сознательно прерывать движение, фиксировать его отдельные моменты в позе, облекать мысль в пластически оформленные образы действий, художественно - организованные во времени и пространстве.

Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Основные построения и перестроения групп, в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и свободное размещение на площади танцевального зала с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Выработка навыков ориентации в пространстве.

Изучение различных видов шага, бега, подскоков и ходьбы.

**Практика:**

Исходные положения ног, постановка корпуса, положения рук и головы. Положения ног: 1 и 2 свободные позиции ног, 1 выворотная позиция ног. Выразительность лица и глаз.

Положения рук: свободно опущены, на талии, в подготовительной позиции рук.

Подготовительные упражнения.

«Маятник» - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно по различным позициям ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Поднимание и опускание плеч.

Наклоны и повороты головы. Расслабление мышц плечевого пояса: поднимание рук в стороны и снятие мышечного напряжения в плечах с опусканием рук вниз. Сжимание и разжимание кисти в кулак.

«Твердые и мягкие руки».

«Флажок» - овладение движениями ног, стоя на месте.

Полуприседания по 1-й свободной позиции ног: напряженное и пружинное.

Упражнения на совершенствование осанки и походки.

Продвижение бытовым шагом вперед и назад. Бытовой шаг с различными положениями рук.

Бытовой шаг с дополнительным заданием: наблюдением за вымышленными предметами и др.

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега.

Шаг с высоким подъемом ног и передачей бодрости, торжественности, выразительности движения.

Шаг с носка с сохранением плавности и равномерности движений.

Шаг на полупальцах.

Легкий бег. Широкий бег.

Бег с высоким подниманием ног.

Легкие подскоки. Сильные и энергичные подскоки.

### **Основы организации дыхания во время движения**

#### **Теория:**

Значение для здоровья и всего организма в целом правильной организации дыхания.

Три фазы дыхания: выдох через сомкнутые губы, пауза, легкий носовой вдох.

Начальная фаза развития дыхания - выдох. Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. Соединение трехфазного дыхания с движением.

#### **Практика:**

Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя, лежа.

Упражнение «Подуем на свечу».

Мышечное освобождение и регулировка дыхания.

### **Восприятие характера музыки и передача его через движение**

#### **Теория:**

Прослушивание музыки и определение ее характера. Отражение в движении разнообразных оттенков характера произведений (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Активизация и развитие внимания, укрепление памяти, уточнение координации движений.

Стимулирование проявлений активности и самостоятельности учеников в передаче характера музыки и своего отношения к музыкальному произведению через движение.

#### **Практика:**

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки. Раскрытие характера музыки и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрая, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый. Музыкальные игры на основе восприятия музыки и отражения ее в движениях:

- игры, отражающие характер музыки;

- игры, раскрывающие музыкально-двигательный образ в различных перестроениях и передвижениях.



## Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением

### **Теория:**

Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей, соотношение длительностей (долгие, короткие звуки).

Взаимосвязь ритма и мелодии. Ритмичность - умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков.

Ритмическая память. Выполнение шагами, хлопками знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Понимание и отражение движением основных размеров: 2/4 - полька, 3/4 - вальс, 4/4 - марш. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти и координации движений. Умение определять размер незнакомого музыкального произведения. Музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки.

### **Практика:**

Ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка;
- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую восьмую такта;
- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы и корпуса;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног со сменой ритмического рисунка во время разного рода перестроений в танцевальном зале;
- музыкальные игры, определяющие мелодию, мелодический рисунок, музыкальный размер музыки и отражение их в движениях и перестроениях.

## Строение музыкального произведения. Художественно-образная связь с движением

### **Теория:**

Изменение движения и его направления в соответствии с формой музыкального сопровождения: быстрое переключение с одного движения на другое, изменение характера, направления, вида движения, возврат к какому-либо движению.

Связь формы музыкальных произведений с развитием музыкальных образов, со сменой их характера или появлением каких-то новых оттенков в том же характере. Умение чувствовать и сопоставлять контрастные и сходные музыкальные построения, симметрию и асимметрию в структуре музыкальных произведений. Мелкие элементы формы: музыкальные фразы, предложения, периоды, вступление и заключение, строение куплетной песни - запев и припев.

Художественно-образная связь движения с элементами импровизации со строением музыкального произведения.

**Практика:**

Коллективно-порядковые упражнения с музыкальным заданием. Построения, перестроения, передвижения в танцевальном зале в различных направлениях, с различными ходами и движениями в соответствии с формой музыкального произведения.

Музыкальные игры, определяющие построение музыкального произведения.

Учебно-тематический план (третий год обучения).

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

№№	Название тем	Количество часов		Форма занятия.
		Теоретич.	Практич.	
1	Разновидности современного танца.	10	12	Учебно-практич.
2	Экзерсис классического танца у станка	2	24	Учебно-практич.
3	Элементы на основе лексики современного танца	2	32	Учебно-практич.
4	Экзерсис на середине зала.	2	26	Учебно-практич.
5	Танцы народов мира. Применение лексики в современном танце.	2	16	Учебно-практич.
6	Постановочная работа.	0	98	Практич.
7	Концертная деятельность	0	20	Концерт.

ИТОГО: 228 часов.

**Содержание тем.**

Раздел № 2. Познание и освоение танцевальной культуры.

Тема № 2.1. Разновидности современного танца.

**ТЕОРИЯ.**

Понятие о разнообразии современных направлений: джаз, джаз-модерн, фанк, стрит-дэнс, афроджаз.

Изучение особенностей каждого из видов по мере необходимости (при постановках).

**ПРАКТИКА.**

Изучение особенностей движений головы, свойственных каждому из видов.  
 Изучение движений рук: плеча, локтя, кисти.  
 Особенности выполнения движений корпуса, диафрагмы при изучении различных видов современного танца.  
 Упражнения на выработку подъема и шага, а также выворотности.

Тема № 2.2. Экзерсис классического танца у станка.

**ТЕОРИЯ.**

Знакомство с терминологией классического танца. Совершенствование координации, приобретение подтянутости и устойчивости, легкости и законченности в исполнении движений.

Упражнения классического танца, способствующие постановке корпуса, развитию выворотности ног, прыжка, танцевального шага, устойчивости и гибкости корпуса.

**ПРАКТИКА.**

Повторение ранее изученных движений: деми-плие, батман-тондю.

Разучивание новых элементов:

- батман-фондю;
- релеве

Учебно-тематический план (4 год обучения по программе «Воспитание танцем»), группа №2 «Незабудки»

Занятия проводятся три раза в неделю по три часа

№№	Название тем	Количество часов		Контроль ЗУНов
		Теоретич.	Практич.	
1	Современный танец. Этюды.	2	20	Выступление
2	Классический танец в экзерсисе у станка.	2	24	Контрольный урок.
3	Экзерсис классического танца на середине зала	2	18	Устный опрос и просмотр во время урока
4	Адажио в уроках классического танца.	2	16	Контрольный просмотр
5	Аллегро в уроках классического танца.	2	16	Контрольный просмотр
6	Постановочная работа.	6	120	Выступление
7	Концертная деятельность.	0	12	Выступление

ИТОГО: 228 часов.

**Содержание тем.**

Раздел № 2. Познание и освоение танцевальной культуры.

### Тема 3.1. Классический танец в экзерсисе у станка.

#### ТЕОРИЯ.

Природа классического танца, его основные принципы, определяющие структуру урока, упражнений, составляющие экзерсис. Последовательность экзерсиса на основе строгой закономерности и четкой последовательности по

принципу от простого к сложному, постепенный разогрев суставно-связочного аппарата. Изучение упражнений экзерсиса стоя боком и держась одной рукой за станок. Развитие мускулатуры ног, постановка корпуса, рук и

головы. Координация движений.

#### ПРАКТИКА.

Наряду с исполнением пройденных ранее упражнений, изучение:

- «гран плие» (большое приседание) по 1, 2, 4, 5-ой позициям ног;
- «ронд де жамб пар терр ан дедан и ан деор» (круг ногой по полу наружу и во внутрь);
- «батман фондю» (тающий батман) на носок;
- «батман фраппе» (ударный батман) носком в пол;
- «батман релеве лян» (медленное поднимание ноги на 90°);
- «гран батман жете» (мах ногой);
- «ронд де жамб анлер». В экзерсисе движения варьируются в разных сочетаниях с другими упражнениями.

### Тема 3.2. Классический танец в экзерсисе на середине зала.

#### ТЕОРИЯ.

Соответствие последовательности исполнения упражнений у станка упражнениям на середине танцевального зала. Овладение устойчивостью и ощущением всего тела, его собранности и подтянутости. Положение тела: анфас, эпольман круазе, эпольман эффасе. Пор де бра: первая форма пор де бра, вторая форма пор де бра, третья форма пор де бра.

#### ПРАКТИКА.

- деми плие по 1, 2, 4, 5 позициям анфас,
- батман тондю из 1, 5 позиций в сторону, вперед, назад;
- прямое положение корпуса - анфас, полуоборот корпуса-эпольман, скрещенное положение линии ног и тела в позе - эпольман круазе, эпольман эффасе - развернутое положение фигуры исполнителя. Изучение пор де бра.

### Тема 3.3. Адажио в уроках классического танца.

#### ТЕОРИЯ.

Адажио - танцевальная фраза, состоящая из простейших форм «реляве лян», «давлюпе», «пор де бра», поз и переходов, исполняемых в медленном темпе и на всей стопе. Развитие устойчивости, свободного владения корпусом при переходах из позы в позу, плавность и выразительность движений рук. Позы классического танца: «круазе» вперед и назад без отрыва ноги от пола, с

подъемом ноги на 45 градусов. Поза «эффасэ» вперед и назад без отрыва ноги от пола, с подъемом ноги на 45 градусов; 1,2,3 арабеск без отрыва ноги от пола, с подъемом ноги на 45 градусов. Адажио из пройденных поз, движений, связующих и вспомогательных движений.

#### ПРАКТИКА.

Позы классического танца: круазе вперед и назад с подъемом ноги на 45 градусов, эффасэ вперед и назад с подъемом ноги на 45 градусов, 1, 2,3 арабеск без отрыва ноги от пола.

Батман релеве лян вперед и в сторону.

Па де буре: с переменной ног ан деор и ан дедан с окончанием в маленькие позы.

Препрасьон к пируэт из 2-ой позиции: ан деор и ан дедан с правой и левой ноги.

#### Тема 3.4. Аллегро в уроках классического танца

##### ТЕОРИЯ.

Упражнения аллегро: маленькие и большие прыжки. Виды прыжков. Общие правила исполнения прыжков. Ощущение собранности всего тела перед прыжком и в момент прыжка с заключением в деми плие. Разучивание каждого элемента упражнений в раскладке у станка. Комбинации прыжков.

#### ПРАКТИКА.

Изучение упражнений: -па

соте по 1, 2 и 5 позициям;

- пти шанжман де пье (прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5-ю с переменной ног);

- па эшапэ (прыжок с двух ног на две) с 5-ой позиции во вторую, со 2-ой в 5-ю.