

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
С.А.Куликова

Модифицированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Первые шаги»

Срок реализации - 2 года
Возраст детей - 5-6 лет

Составитель:
Галиуллин Тимур Айратович,
педагог дополнительного образования

Ростов, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	
	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
	1 год обучения.....	7
	2 год обучения.....	10
III.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
IV.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время обучение танцу завоевывает все больше широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек увлекающийся танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса и является его приоритетным направлением. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а так же развития их творческих способностей представляет хореография.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Танцевальные упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Занятия хореографией помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Занятия танцами помогают расширять кругозор, развивать артистизм, приобретать уверенность в себе. Систематические занятия танцем развивают фигуру, вырабатывают правильную, красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность.

На занятиях хореографией увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях

ведет к общему оздоровлению организма. Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Программа разработана в соответствии с Законом «Об Образовании», Уставом МОУ ДОД «Центр внешкольной работы», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей и санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на в настоящий момент остается актуальным, направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Программа способствует выработке правильной осанки, способствует развитию музыкального слуха и ритма.

Программа призвана:

- восполнить недостаток двигательной активности учащихся;
- выработать легкость движений, развить грацию у девочек, силу и выносливость у мальчиков;
- развить музыкальный слух, умение двигаться под музыку;
- способствовать воспитанию хороших манер, культуры общения, поведения.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Данная программа, является модифицированной

Цель – создание условий для раскрытия творческих способностей, развития физических данных ребёнка в процессе занятий хореографией.

Задачи:

Обучающая

- обучение детей основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

Развивающая

- развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.

Воспитательная

- воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка.

Занятия по хореографии включают в себя:

1.Разминку - комплекс упражнений направленный на развитие пластики, гибкости, разогревания и тренировки мышц.

2.Знакомство с разнообразными видами танцев (бальные, массовые, исторические, народные)

3. Изучение основных танцевальных движений, постановка и изучение танцев.

4. Игровые моменты.

Срок реализации программы: 2 года

Возраст детей: 5-6 лет

Программа рассчитана на 288 часов (2 года) образовательной деятельности и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с детьми.

- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: групповая, индивидуальная;
- Количество детей в группе: не более 16 человек;
- Количество учебных часов на каждую группу в год: 144 часа;
- Режим занятий: 2 раза в неделю.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, обучение массовым танцевальным этюдам, совместные занятия с родителями, открытые уроки.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Результаты первого года обучения:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

- приобретение участниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Результаты второго года обучения:

- приобретение опыта публичного выступления;

- конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

II РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Музыкально-ритмические упражнения	42	8	34
2.1	Определение характера музыки	5	1	4
2.2	Темп	8	2	6
2.3	Динамические оттенки	6	1	5
2.4	Строение музыкальной речи	4	-	4
2.5	Метроритм	10	2	8
2.6	Ритмический рисунок	6	2	4
2.7	Итоговое занятие	3	-	3
3	Основы актерского мастерства	10	4	6
4	Упражнения для развития тела	22	-	22
4.1	Упражнения для улучшения гибкости шеи	4	-	4
4.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, мышц плеча, предплечья, кисти	2	-	2
4.3	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	4	-	4
4.4	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2	-	2
4.5	Упражнения для коленных суставов, голеностопного сустава и увеличения эластичности мышц	4	-	4
4.6	Упражнения у станка для растяжки и формирование танцевального шага	4	-	4
4.7	Итоговое занятие	2	-	2

5	Элементы ритмической гимнастики на полу (партерный экзерсис)	20	-	20
5.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	3		3
5.2	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	4		4
5.3	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса	2		2
5.4	Упражнения для гибкости позвоночника	2		2
5.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	3		3
5.6	Упражнения для развития выворотности ног, танцевального шага	2		2
5.7	Упражнения для мышц спины	2		2
5.8	Итоговое занятие	2		2
6	Основы балльных танцев, современные детские массовые танцы, танцы-игры	44	12	30
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого:	144	28	116

Основная задача первого года обучения – дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий спортивными балльными танцами.

Включает в себя занятия, которые делятся на следующие разделы:

- Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Тренаж как постепенный разогрев мышц.

- Основы актерского мастерства. Задания на сценическое изображение образов, актерский тренаж, изучение языка танца.

- Упражнения для развития тела. Упражнения для развития различных групп мышц, силовые упражнения, упражнения на гибкость, выносливость. Изучение комплексов упражнений в парах. Основные элементы гимнастики: стойка на руках, мост, кувырки, колесо.

- Элементы ритмической гимнастики на полу (партерный экзерсис). Упражнения данного раздела проходят на ковриках. Упражнения, помогающие развить у детей пластичность, гибкость, силу стопы, ног, спины и пресса, а также для постановки правильной осанки, выворотности тазобедренного сустава и стопы, растяжки мышц ног, спины, рук и шеи.

- Основы балльных танцев, современные детские массовые танцы, танцы-игры. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Последовательные танцы начального уровня в парах.

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Музыкально-ритмические упражнения	34	8	26
2.1	Определение характера музыки	5	1	4
2.2	Темп	6	2	4
2.3	Динамические оттенки	4	1	3
2.4	Строение музыкальной речи	4	-	4
2.5	Метроритм	6	2	4
2.6	Ритмический рисунок	6	2	4
2.7	Итоговое занятие	3	-	3
3	Основы актерского мастерства	12	2	10
4	Упражнения для развития тела	26	-	26
4.1	Упражнения для улучшения гибкости шеи	4	-	4
4.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, мышц плеча, предплечья, кисти	2	-	2
4.3	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	4	-	4
4.4	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	4	-	4
4.5	Упражнения для коленных суставов, голеностопного сустава и увеличения эластичности мышц	4	-	4
4.6	Упражнения у станка для растяжки и формирование танцевального шага	6	-	6
4.7	Итоговое занятие	2	-	2
5	Элементы ритмической гимнастики на полу (партерный экзерсис)	20	-	20
5.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	3		3
5.2	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного	4		4

5.3	суставов Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса	2		2
5.4	Упражнения для гибкости позвоночника	2		2
5.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	3		3
5.6	Упражнения для развития выворотности ног, танцевального шага	2		2
5.7	Упражнения для мышц спины	2		2
5.8	Итоговое занятие	2		2
6	Основы балльных танцев, современные детские массовые танцы, танцы-игры	46	10	36
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого:	144	22	122

Задачи второго года обучения связаны с образовательным материалом первого года, закреплением изученного материала, усложнением ритмической подготовки, танцевальных комбинаций.

Включает в себя занятия, которые делятся на следующие разделы:

- Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Тренаж как постепенный разогрев мышц.

- Основы актерского мастерства. Задания на сценическое изображение образов, актерский тренаж, изучение языка танца.

- Упражнения для развития тела. Упражнения для развития различных групп мышц, силовые упражнения, упражнения на гибкость, выносливость. Изучение комплексов упражнений в парах. Основные элементы гимнастики: стойка на руках, мост, кувырки, колесо.

- Элементы ритмической гимнастики на полу (партерный экзерсис). Упражнения данного раздела проходят на ковриках. Упражнения, помогающие развить у детей пластичность, гибкость, силу стопы, ног, спины и пресса, а также для постановки правильной осанки, выворотности тазобедренного сустава и стопы, растяжки мышц ног, спины, рук и шеи.

- Основы бальных танцев, современные детские массовые танцы, танцы-игры. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Бальные танцы в парах.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническое обеспечение

1. Танцевальный зал, кабинет ритмики не менее 50 кв.м. из расчета 4 кв.м. на 1 ребенка;
2. Зеркальная стена
3. Аудио-видео аппаратура

Построение занятий

Большое значение музыкально-ритмической деятельности имеет качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия. В данном случае – это используемый танцевальный и музыкальный репертуар. Подбор репертуара должен соответствовать трем главным требованиям: идейности, художественности и доступности.

На самом первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей с организационными моментами: распорядок урока, требования к одежде, обуви, внешнему виду и т.д. Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей.

1. Вводная часть;
2. Количественно- порядковые и ритмические упражнения;
3. Упражнения для развития техники танца;
4. Элементы танца, танцевальные комбинации;
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель:

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с организованного входа детей в танцевальный зал и их поклона педагогу. Затем в краткой беседе знакомство детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения: содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят детей с такими понятиями как шеренга, колонна, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются на месте и в движении по одному, парами, четверками. При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы).

3. Упражнения для техники танца необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые управляются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

4. Основная часть занятия – разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение бальных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие. Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами (по 4 человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продолжениями в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение того танца, который предусмотрен программой данного урока. Повторяя на следующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движения, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию каждого нового танца, проводится беседа, в которой сообщаются детям необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом. От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринужденности в исполнении танца. При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания). Заканчивая урок, следует говорить детям о результате проведенного занятия. Осторожно и очень корректно указываются недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.) При необходимости следует похвалить за поведение на уроке и усвоение пройденного материала. Прощаясь, они исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования с педагогическим образованием.

Работа с родителями

Немаловажную роль в образовательном процессе играют родители.

Совместно с ними проводятся различные творческие мероприятия.

Педагогические формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний (2 раза в год);
- индивидуальные беседы с родителями;
- проведение открытых занятий для родителей, с целью знакомства с итогами обучения детей.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изменениями и дополнениями от 30 августа 2024 г.)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).
11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Для педагогов:

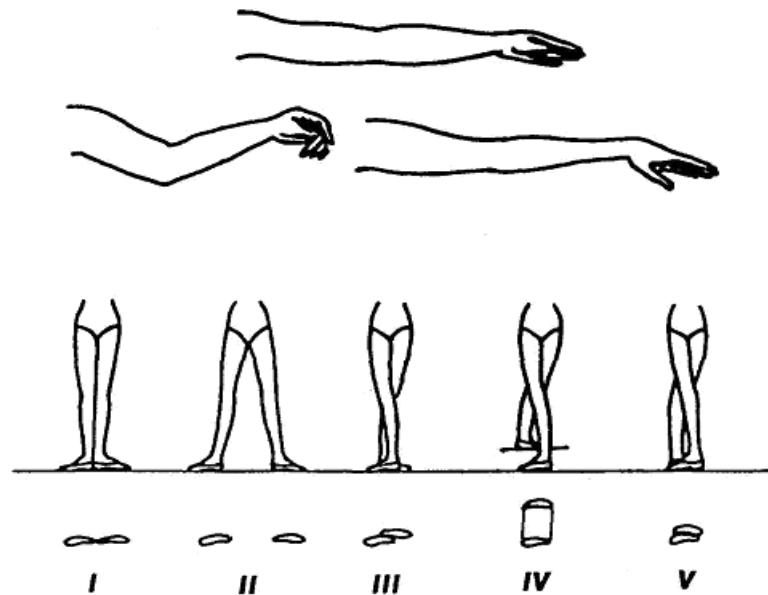
1. А.Г. Галак, ИУУ, г. Киров. Методическая разработка «Обучение ритмике и хореографии» (на основе обучения спортивным бальным танцам)
2. Лисицкая, Т. С. Хореография и танец [Текст] / Т. С. Лисицкая.-М., 1988.-С. 18-42.4.
3. Резникова. Танцуем и играем. – М.: Советская Россия, 1965.
4. Терешкова, С. Г. Художественная деятельность в школе и детском саду [Текст] / С. Г. Терешкова. - СПб, 1986. - С. 111-232.
5. Уроки танцев ведет Ю.Норвайшене // Здоровье. - 1984.

Для детей

1. Васильева Т.К. Секрет танца.-Спб,1997
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.-С.П., 2000
3. Гринберг Е.Я. «Растем красивыми». Новосибирск. 1992.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». М.: 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Классические позиции ног и рук



В классическом танце пять позиций ног. Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса. Ниже дается описание позиций в их окончательном виде. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

Первая позиция

Ступни ног, соприкасаясь с пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция

Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на длину стопы.

Третья позиция

В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга на половину.

Четвертая позиция

Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

Пятая позиция

Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги закрывает носок другой.

Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой позиции. По усвоении пятой позиции необходимость третьей позиции на уроках классического танца отпадает. Четвертая позиция на середине зала, в отличие от остальных позиций, требует особого положения рук и головы. Вначале четвертая позиция изучается en face, позднее в épaulement она образуется из пятой позиции. Ниже приводится пример исполнения четвертой позиции, когда усвоены позиции рук, battement tendu, épaulement, croisé и effacé.

Пример

Исходное положение - пятая позиция, épaulement croisé, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Два вступительных аккорда. На *Раз и* правая нога по правилам battement tendu вытягивается вперед на croisé, руки поднимаются в первую позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

На *Два и* правая нога опускается пяткой на пол, носок отводится назад до выворотного положения стопы на полу, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, правая рука открывается на вторую позицию, левая - остается в первой позиции, голова поворачивается направо.

Четвертая позиция сохраняется на протяжении музыкальной фразы. Два заключительных аккорда. На *Раз и* корпус усиливает подтянутость, центр тяжести переносится на левую ногу, правая - вытягивается вперед носком на пол.

На *Два и* правая нога возвращается по правилам battement tendu в пятую позицию, обе руки - левая из первой позиции, правая со второй позиции - опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо.

В начале изучения четвертая позиция на effacé образуется также непосредственно из пятой позиции épaulement effacé.

Примечание.

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим.

При изучении второй и четвертой позиции важно распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиций является залогом выворотности.

В начале позиции строятся произвольно. Позднее, когда battements tendus усвоены во всех направлениях, переход из одной позиции в другую выполняется через battement tendu.

Исполнение той или иной позиции на протяжении целой музыкальной фразы постепенно закрепляется как навык и дисциплинирует учащихся.

Музыкально-ритмические игры.

«Ритм-загадка»

Без музыкального оформления. Руководитель легкими хлопками задает ритмический рисунок в муз. размере $2\frac{1}{4}, 3\frac{1}{4}, 4\frac{1}{4}$. Ученики отвечают движениями: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки.

«Вопрос-ответ»

Играющие делятся на две команды. Педагог делит танец на движения по 8 счетов и просит одну команду танцевать первые 8 движений («вопрос»), вторую - продолжать следующие 8 движений («ответ»). Во время исполнений одной командой, вторая стоит, и наоборот. Во время этой игры можно закрепить любой разучиваемый танец, научиться слушать музыкальные фразы.

Игра-танец «Бесконечный»

Музыка польки или галопа. Дети встают по кругу парами, лицом друг к другу. Одна пара берется за руки «лодочкой», а остальные, не держась за руки, встают на расстоянии 1-2 шагов друг от друга так, чтобы получился бесконечный коридор по кругу. Танец начинается с того, что пара, держащаяся за руки, начинает двигаться галопом, проходя внутри коридора, образованного другими парами. Остальные дети в это время хлопают в ладоши. Как только первая пара прошла мимо второй, вторая пара берется за руки и двигается вслед за первой и т. д. Каждая пара должна пройти целый круг и вернуться на место. Вернувшись на место, нужно обязательно разойтись друг от друга, чтобы остальные пары могли свободно пройти внутри коридора.

«Учительница»

Под любую ритмичную музыку «учительница» показывает разные танцевальные движения. Остальные повторяют за ней. Лучший исполнитель занимает место учителя. Желательно, чтобы в роли «учительницы» побывали все дети.

«Сделай этак, сделай так»

Играющие становятся в круг, выполняя под музыку различные движения. Педагог в это время говорит следующие слова: «Сделай этак!» и показывает какое-либо танцевальное движение. Играющие дети повторяют это движение за ним. Но, если педагог, сделав следующее движение, говорит: «Сделай так!», повторять за ним это движение уже нельзя.

Задания на танцевальную импровизацию и пластику.

Этюд « *Выразительная пластика* ».

Добрый котенок, злая кошка, цирковая лошадка, усталая лошадка. Веселые барабанщики, бедный шарманщик. Крадущийся шаг. Оправдай позу, зеркало, обезьянка.

Движения руками в разные стороны, мягкие, жесткие.

Шаги в образах Чебурашки, солдатиков, кукол, циркачей.

Этюд «Осень»

Падают и кружатся осенние листья.

Этюд «Зима»

Массовая импровизация. Выразить настроение, связанное с зимой, через образы снежинки и снеговика, елочки, Снегурочки и Деда Мороза.

Этюд «Новый год»

Импровизация новогоднего карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг и кинофильмов.

Этюд «Весна»

Выразить настроение, связанное с весной, через образы птиц, ручейка, подснежника.

Этюд «Лето».

Импровизация на создание летнего настроения через образы бабочки, стрекозы, полета пчелы, цветка, колосющихся колосьев ржи, образа солнца, ветерка, тучки.

Этюд «Пламя»

Выразить движениями рук и тела зарождающееся пламя из искорок и превращающееся в бушующее, а затем постепенно угасающее.

Этюд «Спортсмены»

Изобразить движениями различные виды спорта (пловцы, гимнасты, конькобежцы).

Этюд «За кулисами цирка»

Задание: показать труд циркового артиста, наездника, эквилибриста на проволоке, жонглера, дрессировщика, клоуна.

Задание на импровизацию у станка.

Импровизация комбинаций из простейших упражнений классического экзерсиса у станка. Музыкальный размер 2/4. Темп медленный. Батман тандю с переменной направления и разным количеством раз 8, 4, 2.

Задание на тему перепляса

Музыка народная. Дети стоят парами напротив друг друга. У первого исполнителя образ настойчивый, второго - более тихий, но с хитрецей или насмешливый.

«Фокусник»

Превратить цветок в бабочку, большую птицу в маленькую птичку, волка в лису, лису в зайца. Осенние листья в журавлей. Ветер в иней-узор на окне.

«Пластический этюд»

Сочетание мягких и острых движений, параллельных – спокойных и беспокойных контр-движений.

Этюд «Птица»

Изобразить птицу в свободном полете, чайка, коршун.

«Мой танец»

Исполнить свободную импровизацию на классическую, народную или современную музыку.

«Строгий фотограф»

1-ый вариант.

Водящий («фотограф») выставляет свои «модели» в определенные позы и ненадолго уходит или отворачивается спиной. Играющие меняют свои позы. Задание «фотографа» вернуть первоначальные позы своим «моделям».

2-ой вариант.

«Групповая фотография»

«Фотограф» готовит групповую фотографию. Дети поставлены в определенном порядке. Когда все готово к съемке, звонок телефона отвлекает «фотографа». В это время играющие дети меняются местами. Задание «фотографа» восстановить порядок.

«Зазеркалье»

Водящий «покупатель» представляет, что пришел в магазин, а дети («зеркала») встают вокруг него полукругом. Водящий показывает движение, а «зеркала» тотчас повторяют это движение как можно точнее.

«Кривые» зеркала выходят из игры, а лучшие - получают звание «изделие суперкласса».

Звучит ритмичная веселая музыка. Заранее оговаривается запретное движение. Играющие должны как можно точнее воспроизвести все позы и движения ведущего, кроме запретных движений. Тот, кто ошибся, становится ведущим. Лучшие исполнители - становятся победителями.

«Отгадаем загадку»

Каждый ребенок приносит на занятие картинку или фотографию с изображением природных явлений (например, весеннее поле, одинокое дерево в во время урагана, лесной ручей, бушующее море, молния, взлетающий с пруда лебедь).

Водящая должна угадать изображение на картинке по движениям, которые исполняет другая девочка.

«Заколдованная страна»

Из группы выбираются 4-5 девочек, которые будут исполнять роль «явлений природы». Заранее прослушиваются музыкальные произведения, которые соответствуют образу природных явлений. Например, «бабочка», «дождик», «дерево». Остальные путешественники строятся в колонну по одному.

Ведущий объясняет детям, что они попали в Заколдованную страну, где вся природа, по замыслу злой колдуньи, невидима и спит мертвым сном. Но

«путешественники» могут «расколдовать» ее, если правильно соединят «ключ» с «замком», то есть верно подберут движения к музыке. Под звуки марша «путешественники» отправляются в путь. Когда они проходят мимо одного из «заколдованных природных явлений», марш затихает, и начинает звучать «условный сигнал»: музыка, символизирующая это «природное явление». Здесь играющие останавливаются и по очереди выполняют «ключевое» движение. Если большинство «путешественников» выполнило соответствующее данной : движение, то чары колдовства исчезают, «природное явление» оживает, то есть в свою очередь тоже выполняет это же «ключевое» движение под музыку. После этого «путешествие» продолжается. Ребенок, игравший роль «заколдованного природного явления», присоединяется к колонне «путешественников». Если половина «путешественников» неверно подобрали «ключ к замку» (т. е. выполнили ошибочное движение), то «природное явление

не оживает» (ребенок остается неподвижным). Игра заканчивается, когда все «природные явления оживут».

Правила игры:

1. Ребенок, играющий роль «заколдованного природного явления», оценивает исполнение «путешественниками» «ключевого» движения, проверяя:

- а) правильный выбор движения;
 - б) музыкальность;
 - в) выразительность движений:
- слитность, законченность, легкость,

«непринужденность» в исполнении, сохранение равновесия.

Согласно ее мнению, выбирается лучшая исполнительница, которая становится направляющей в колонне.