

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 12»  
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «ДШИ №12»  
Протокол №1 от «01»\_09\_2022 г.

Директор МБУДО «ДШИ №12»  
«ДШИ №12» Багакова  
Приказ №65а от «01»\_09\_2022 г.



**«Ритмика и основы танца»**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст: 5-7 лет**

Составитель: преподаватель  
хореографических дисциплин  
Л.В. Шарафутдинова

## Пояснительная записка

Данная программа по хореографии разработана с учетом ФЗ-№273 «Об образовании» РФ, а так же на основе многолетнего опыта работы с детьми дошкольного возраста. Программа предоставляется в порядке оказания дополнительных платных услуг обучающимся подготовительного группы хореографического отделения школы.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы хореографического образования. На уроках хореографии дети изучают ритм, композицию, формы, пропорции, пространство, цвет, звук, слово, темп, динамику и многое другое, что позволяет ребенку целостно воспринимать различные виды искусств и окружающий мир. Одно из основных требований методики проведения занятий - целенаправленное музыкальное, эстетическое воспитание, а также обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой и, в конечном итоге, адаптация к условиям внешней и внутренней среды.

**Новизна данной программы** состоит в преподнесении нового материала урока, соответствующего запросам детей, явлений окружающей жизни, потребности вносить в свою работу новое.

Освоение ряда музыкально – хореографических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей проходит без специального разучивания. Этот материал в основном исполняется по показу педагога и включается в различные занятия и паузы между ними. Главное – дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально- хореографических навыков и умений. Дети выполняют тренировочные композиции так, как они могут, все по-разному. Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает индивидуально-ориентированный материал (упражнения, движения, комбинации, танцы) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, высветить наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с группой или индивидуально. При этом ставится задача подведения детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиций и танцев. Педагогическая целесообразность состоит в том что, предлагая практический материал детям, следует использовать его творчески, адаптируя к условиям работы, по необходимости изменяя отдельные движения таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел увлечь ею своих воспитанников.

**Цель программы:** развитие ребенка, формирование разнообразных навыков, умений и способностей средствами музыки и танца .

### **Задачи:**

#### 1. В воспитании:

- формировать у детей стремление к самопознанию и хореографическому самосовершенствованию;
- повышать уровень произвольности действий у детей;
- поощрять хореографическое творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживать творческую самодеятельность;
- развивать нравственно – коммуникативные качества личности.

## 2. В обучении:

- расширять у детей представления и знания о многообразии ритмических и хореографических движений, комбинаций и танцах разного характера;
- вызвать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения заданий;
- закреплять приобретенные ранее умения и навыки, наблюдать, сравнивать и анализировать движения.

## 3. В развитии:

- целенаправленно развивать основные физические и волевые качества;
- развивать музыкальность;
- развивать двигательные навыки и умения;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать творческие способности детей;
- развивать и тренировать психические процессы воспитанников;
- развивать интерес к хореографическому искусству.

**Возраст обучающихся:** 3-6 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма организации занятий** – групповая.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, продолжительностью 1 академический час (30 минут).

**Контроль знаний:** контрольный урок проводится в конце курса обучения преподавателем, ведущим занятия.

**Критерии оценки:**

- Исполнять упражнения в соответствии с характером, темпом музыки. Соблюдение правил выполнения упражнений.
- Выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку хореографический материал.
- Исполнение разновидностей шага и бега в соответствии с характером и темпом музыки. Умение реагировать на смену музыки, начинать и заканчивать движения вместе с музыкой.

### **Ожидаемые результаты**

- Партерный экзерсис: повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц.
- Правильное исполнение шагов и бега (выворотность стопы и вытянутый подъем при исполнении).
- Свободное ориентирование в пространстве, построения и передвижения по точкам танцевального зала. Выработка правильной осанки и походки.
- Знание и умение использовать точки танцевального зала не только в классе, но и на концертных площадках. Знать законы исполнительского мастерства.
- Научиться индивидуально и организованно - быстро, точно, без суеты - строиться, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй по точкам танцевального зала.
- Умение работать индивидуально, в парах и ансамблем.
- Умение начинать и заканчивать движения, комбинации и танец одновременно с музыкой.

## **Методическое обеспечение программы**

Оборудованный хореографический зал с зеркалами и станком, комнаты для переодевания.

### **Основные методы обучения**

Музыка является средством эстетического, нравственного, умственного воспитания учащихся. Она способствует формированию и развитию его двигательных навыков, хореографических навыков. В процессе обучения методические приемы отбираются с учетом степени усвоения двигательного материала, общего развития учащихся, их физического состояния и типологических особенностей.

**Наглядные методы** обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Так, при обучении движению используются различные приемы наглядности:

а) наглядно-зрительные приемы: показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентировок при преодолении пространства; использование наглядных пособий;

б) тактильно – мышечная наглядность обеспечивается путем включения различных пособий в двигательную деятельность, т.е. вовлечение в работу учащихся атрибутов. Тактильно – мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи учителя уточняющего положение отдельных частей тела занимающихся выпрямлением осанки путем прикосновения руки;

в) с помощью наглядно – слуховых приемов осуществляется звуковая регуляция движений.

**Словесные методы** обращены к сознанию учащихся, они помогают осмысливанию поставленной задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

Приемы, относящиеся к словесным методам следующие:

а) пояснение, сопровождающее конкретный показ движения или уточняющее его отдельные элементы;

б) беседа, предваряющая введение новых упражнений и подвижных игр, при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры, танца, музыкального задания;

в) указание, необходимое при воспроизведении показанного учителем движения или при самостоятельном выполнении упражнений учащимися;

г) словесные инструкции.

**Практические методы** связаны с практической деятельностью, они обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно – моторных ощущениях. Разновидностями практического метода являются игровой и соревновательной.

**Игровой метод** учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу.

**Соревновательный** метод используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма. При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых черт личности.

### **Основные разделы урока**

Урок состоит из четырех основных разделов: обучение движению под музыку; обучение основам музыкальной грамоты; упражнения, игры и танцы; выполнение творческих заданий.

Обучение движениям под музыку включает в себя следующие средства ритмики:

- 1) Основные пространственные построения и передвижения (ходьба и маршировка) со сменой ведущих, по точкам танцевального зала;
- 2) Бег и поскоки;
- 3) Прыжки.

Обучение основам музыкальной грамоты:

- 1) Упражнения для развития чувства музыкального размера и метра;
- 2) Упражнения для развития чувства музыкального темпа;
- 3) Ритмические упражнения

Упражнения, игры и танцы:

- 1) Упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- 2) Упражнения, активизирующие внимание;
- 3) Игровая деятельность.

Творческие задания:

- 1) Упражнения для развития творческой активности;
- 2) Заключительные упражнения.

Планы занятий и лекционный материал по темам;

- «Классический экзерсис»;
- «Rond de jambe par terre en deors»;
- «Репетиционная работа над татарским танцем»;
- «Воспитание чувства ансамбля на начальном этапе»;
- «Использование элементов народного танца»;
- «Развитие координационных способностей»;
- «Особенности постановочной работы в детском хореографическом коллективе народного танца»;
- «Детский танец в музыкально – ритмическом репертуаре».

Контрольное тестирование:

«Определение своих возможностей и упражнения для развития тела»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Вводное занятие	<b>1</b>
<p>Разминка на середине зала для определения своих возможностей и упражнения для развития тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на подвижность и гибкость позвоночника; на эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов;</li> <li>- на подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья</li> <li>- на подвижность лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья;</li> <li>- на увеличение подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;</li> <li>- на улучшение подвижности суставов позвоночника, исправление осанки;</li> <li>- на улучшение подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, на улучшение подвижности коленных суставов;</li> <li>- творческие задания на воображение;</li> </ul>	<b>18</b>
<p>Виды танцевального шага и бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разновидности шага и бега;</li> <li>- творческие задания на тему: «Марш и бег».</li> </ul> <p>Основные пространственные построения и передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колонна, колонна парами, шеренга, цепочка;</li> <li>- круг, два concentрических круга, каре;</li> <li>- положение в парах;</li> <li>- свободное движение по залу «стайкой», противходом, «клином», «змейкой»;</li> <li>- творческие задания;</li> </ul>	<b>16</b>
<p>Элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги в русском характере</li> <li>- положение рук в русской пляске.</li> <li>- притопы и хлопки в русском характере</li> <li>- творческие задания на тему: «Ритмический рисунок и игры»;</li> </ul>	<b>14</b>
<p>Знакомство детей с танцем – Полька.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук в сольных, парных и массовых танцах;</li> <li>- Основной шаг, бег и поскоки;</li> <li>- Галоп ( прямой и боковой );</li> <li>- Движения и комбинации польки;</li> <li>- Постановка танца;</li> </ul>	<b>14</b>
Итоговое занятие (контрольный урок)	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>64 ч</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### **Тема: Изучение поклона по VI позиции в demi-plie – 2 часа.**

Поклон учеников изучается на первых уроках. Урок начинается с реверанса и на первом году обучения исполняется по VI позиции. Музыкальный размер 4/4. Движение занимает два такта.

Исходное положение: VI позиция. Руки держат платье.

*Затакт* – plie.

*1 –й такт.* На «раз - два» шаг правой ногой по II (невыворотной) позиции.

На «три-четыре» левая нога скользяще подтягивается спереди правой ноги в VI позицию, тяжесть корпуса переносится с правой ноги на левую, голова наклоняется вперед.

*2 –й такт.* Исполняется demi – plie по VI позиции. На третью четверть корпус выпрямляется, взгляд усиремлен на того, кому адресован реверанс.

### **Тема: Разминка на середине зала для определения своих возможностей и упражнения для развития тела.**

Для того, чтобы научиться хорошо и красиво танцевать, нужно овладеть инструментом – своим телом. Для этого нужно его изучить и определить возможности своего тела. Для этого нужно пройти два этапа:

I. Тесты позволяющие определить свои возможности

II. Упражнения для развития своего тела.

Выполнять тесты и упражнения необходимо соблюдать следующие правила. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые приятные упражнения, пока в мышцах не появится ощущения тепла. Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняется до появления ощущения легкой болезненности. Выполняйте предлагаемые упражнения регулярно, а затем еще раз оцените гибкость по тестам: результат должен быть значительно лучше.

### **Тема: Партерный экзерсис.**

Партерный экзерсис или упражнения на полу, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе ног и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

### **Тема: Виды танцевального шага и бега.**

Чтобы передовать в движениях разнохарактерный образ воспитанника должны учиться изменять характер работы своих мышц. Чтобы правильно, легко, ритмично и непринужденно выполнять движения: бег, прыжки, поскоки, элементы пляски и танца, - дети должны уметь легко отталкиваться от пола, мягко приземляться; у них должны быть хорошо развиты мышцы ног, корпуса.

Приобретать эти умения помогают систематические упражнения в пружинящем полуприседании и вставании на носки, вырабатывающие у детей навыки *пружинящего движения*.

Передавать энергичный, стремительный или полетный характер многих хореографических движений пользуются различными *маховыми движениями*.

Напевная, лирическая музыка со связно льющейся мелодией диктует *движения плавные* (медленные движения рук и корпуса, плавный шаг и многие изобразительные движения).

*Движения с быстрым, резким сокращением мышц* и следующей за ним более или менее длительной остановкой (сохраняя определенную позу). Вырабатывают четкость, точность движений, они помогают детям выразительнее передавать мелодические и ритмические акценты музыки.

Вводная часть урока - разминка [ разогрев мышц ], включающая упражнения для развития основных, естественных движений , общеразвивающие упражнения , построения и перестроения. Группу основных движений составляют ходьба, бег , прыжки в разных характерах и образах .

*Ходьба* оказывает общее положительное влияние на организм ребенка . При ходьбе сокращение мышц чередуются с расслаблением , поэтому она не требует большого напряжения и может применяться для постепенного вовлечения организма ребенка в работу в вводной части занятия или для успокоения , снижения физиологической нагрузки после подвижных игр, бега и т.п.

С детьми проводятся упражнения в ходьбе на месте и с продвижением вперед, на носках, на пятках, на наружных края стоп, с фиксированным перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, широким скрестным, приставным шагом, в присяде и полуприсяде, с дополнительными движениями рук, с различными заданиями, выполняемыми по сигналу на ориентировку в пространстве. При обучении широко применяются образы животных и различные характеры танца, заданный ритм и темп. [ какие - перем. ш, с каблука, лисы и т.д.]

*Бег* вызывает значительную большую физиологическую нагрузку, чем ходьба, активизирует работу всех органов, укрепляет мышцы, способствует развитию двигательных качеств.

Основные показатели правильного бега – это естественное, ненапряженное положение тела, перекрестная координация движения рук и ног, наличие полетности.

Предлагается использовать бег на месте и с продвижением вперед в различных образах и характерах танца. [ какой с захл. назад . прямые вперед и т.д. ]

*Прыжки* характеризуются сильными, но кратковременными усилиями. Они оказывают положительное влияние на развитие детского организма, формируют координацию и ритмичность движений, воспитывают смелость и решительность.

В самом процессе прыжка выделяют четыре фазы; подготовительную, отталкивание, полет тела в воздухе и приземление. Показателями правильного прыжка являются сильный толчок при отрыве от земли и легкое, без потери равновесия приземление. Предлагается бег использовать в различных образах и характерах танца.

*Общеразвивающие упражнения* направлены на укрепление отдельных мышечных групп, формирование осанки. Это своеобразная „ школа движений „. При правильном их подборе и сочетании общеразвивающие упражнения оказывают



положительное влияние на деятельность внутренних органов, развивают мышечные группы. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения требуют от детей умения расчленять движения, сознательно напрягать и расслаблять определенные мышечные группы, выполнять движения точно, в определенном ритме и темпе.

При выполнении общеразвивающих упражнений важно применять правильное исходное положение, которое оказывает на дальнейший ход движений, на их амплитуду и темп, а также определяет физиологическую нагрузку на различные группы мышц.

Вначале следует выполнять упражнения, требующие внимание, а затем – более значительные по физической нагрузке.

Требования: упражнения должны быть доступны детям; переход от простых к более сложным упражнениям осуществляется постепенно; упражнения должны вовлекать в работу поочередно все мышечные группы; физическая нагрузка должна возрастать постепенно; обязательно включаются дыхательные упражнения и упражнения, формирующие осанку.

### **Тема: Основные пространственные построения и передвижения.**

Основные пространственные построения и передвижения, проводимые на каждом занятии, способствуют организованному и быстрому размещению детей в зале, приучают их быстро находить своё место, соблюдать порядок и согласовывать свои действия с действиями коллектива. Кроме того, эти упражнения повышают эмоциональное состояние детей и содействуют формированию правильной осанки.

Основные построения – колонна, колонна парами, шеренга, цепочка, круг, два концентрических круга.

**Колонна** – ряд детей, стоящих в затылок один другому на расстоянии одного шага или вытянутой руки.

**Колонна парами** – дети, встав парами, строятся в затылок друг другу.

**Шеренга** – строй, в котором дети стоят один возле другого и обращены лицом в одну сторону. Интервал между детьми равен ширине ладони [ между локтевыми суставами ].

**Цепочка** – колонна детей, взявшихся за руки; образуется она либо из колонны, либо из шеренги. Следует требовать от них, чтобы они при этом поворачивали не только голову и корпус, но и ноги, т.е. вставали в затылок друг за другом.

**Круг** – стоя в кругу, дети повернуты лицом к центру. Стоя по кругу – боком к центру, лицом – по линии круга. Дети должны учиться строить круг свободно, из движения враспынную. При движении по кругу дети часто его сужают; необходимо объяснить детям, что надо точно идти друг за другом, след в след, чтобы получилась одна узкая тропинка, а не несколько. Правильно сужать и расширять круг вначале дети учатся, держась за руки, позднее – без рук.

**Два концентрических круга** строятся обычно из пар, стоящих по кругу: дети поворачиваются лицом друг к другу и делают один – два шага друг от друга ( одни к центру, другие от центра ); в пляске, танце мальчики встают во внутреннем, а девочки во внешнем круге.

**Положение в парах.** В плясках положение пляшущих разнообразно:

1. Лицом в одну сторону, держась за одну руку. Соединенные руки не следует поднимать высоко вперед, но они в то же время не должны бессильно висеть вниз. В русской пляске руки опущены.

2. Лицом в одну сторону, держась за обе руки крест-накрест. Руки приподняты до уровня груди, но к ней не прижимаются.
3. Лицом друг к другу, держась за обе руки, приподнятые до уровня плеч и слегка отведены в стороны, т.е. «лодочкой».
4. Стоя боком друг к другу и взявшись под ручку.
5. Стоя боком друг к другу и держась за поднятые в стороны руки, т.е. образуют кружок. Кружась так, дети должны двигаться как бы вокруг своих сплетенных рук, сохраняя по отношению друг друга первоначальное положение.

С приобретением указанных строевых навыков дети учатся свободно, непринужденно двигаться по залу в разном направлении, не наталкиваясь и не мешая друг другу (врассыпную), - каждый по своей дорожке. Детям также необходимо приобрести умение располагаться на площадке, заполняя все пространство, на расстоянии друг от друга.

Движение «**стайкой**» помогает научить детей двигаться в одном направлении, не толкаясь и не обгоняя друг друга. Стайка образуется уз кружка – дети поворачиваются лицом в одной сторону и идут или бегут, не обгоняя друг друга, сохраняя первоначальный строй.

**Противоходом** движется колонна (или цепочка), если ведущий, круто повернув направо или налево, ведет группу в обратном направлении параллельно продолжающей двигаться колонне. Надо объяснить детям, что каждый из них должен поворачивать назад так же круто, как ведущий, и двигаться близко вдоль колонны (круга), иначе вместо противохода получится вытянутый овал.

«**Змейки**». При простой «змейке» дети строятся в колонну, взявшись за руки, затем – не держась за руки. Ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противоходом снова поперек комнаты к противоположной стене и т.д. Таким образом он поворачивает то направо, то налево. Дети, следуя за ним, должны все доходить до стены и поворачивать на том же месте, где повернул ведущий. При разучивании «змейки» полезно поставить у стен стулья, которые дети должны обгибать.

Другая форма «змейки» - вольная. Ведущий делает повороты не у стен комнаты, а где захочет; он ведет «змейку» в любом направлении, «рисую» прихотливые узоры. Ведущие должны помнить, что повороты направо и налево чередуются так же, как в простой «змейке», но величина и направление витков «змейки» будут разные. Остальные дети должны точно повторять рисунок, диктуемый ведущим, иначе «змейка» постепенно вытянется в обыкновенную цепочку.

### **Тема: Элементы русской пляски.**

**Простой хороводный шаг** отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы; девочки идут спокойно, опустив руки вдоль корпуса и не раскачивая ими.

**Шаг на всей ступне** с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус очень прямой; ноги ставят на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Шаг на всей ступне исполняется так же во время кружения, при этом ноги все время держат вместе.

**Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела; затем на «раз» следующего такта – шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой ногой впереди правой и т.д. Акцент движения падает на притоп (на «два»), шаг на месте - спокойный

**Переменный шаг** – основной шаг русской пляске. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и» и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится на счет «два-и». После этого на «раз-и» следующего такта короткие шаги начинаются с левой ноги и т.д. Во время удлиненного шага корпус настолько выдвигается вперед, что тяжесть тела передается сразу на переднюю часть ступни.

**Шаг с подскоком** – движение носит характер тяжеловатый, задорный, веселый. На «раз-и» - два пружинящих шага на месте правой и левой ногой; на «два» - подскок на правой ноге; левая, слегка сгибается в колене, отделяется от пола; на «раз» следующего такта обе ноги одновременно приземляются с притопом. Затем движение исполняют с другой ноги. Корпус держится очень прямо, руки на поясе.

**Танцевальные движения** помогают выработать правильную осанку, выразительность и непринужденность движений, ритмичность, координированность, грациозность.

Выставление ноги вперед на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело; корпус прямой. На носок нога легко выставляется косо-вперед, корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок. Во всех случаях нога выставляется недалеко от опорной ноги, чтобы тяжесть тела на выставленную ногу не переносилась.

**Притопы** – одно из основных плясовых движений, притопами часто передают ритмический рисунок музыки. Притопы не должны быть просто сильным ударом ноги об пол. При энергичных, сильных притопах, нога поднимается выше и быстрее, резче опускается, но при этом не следует громко стучать об пол. Колени опорной ноги слегка сгибаются.

**Притопы одной ногой** – одна нога выносится не далеко вперед и топают. Следует чаще менять ногу, руки при этом движении находятся на поясе на кулачках.

**Притопы двумя ногами поочередно** - как бы быстрые, топочущие шаги на месте. Колени должны слегка сгибаться, корпус следует держать прямо.

**Переменные притопы** делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной; на «раз» - топнуть впереди себя; на «два» - приставить ногу к ноге; потом то же с другой ноги. Топающая нога ставится непосредственно перед опорной; если выносить ее дальше вперед, ребенок теряет равновесие, переносит на нее тяжесть тела и уже не может приставить ее обратно. Внимание и здесь должно быть направлено на осанку – нельзя разрешать детям наклоняться вперед.

### **Тема: Знакомство детей с танцем – Полька.**

Знакомство детей с происхождением и основной характеристикой историко - бытового танца XIX века – Полька. Изучение стиля и манеры исполнения Польки. Танец становится более непринужденным, легким и темп убыстряется. В связи с изменением танца меняется мода, т.е. костюм. Изучение истории костюма XIX века. История

этикета того времени влечет за собой изучение положения рук в сольных, парных и массовых танцах. Полька имеет множество рисунков и исполняется различными фигурами, которые танцующие могли варьировать по своему желанию. Обучение детей основного шага, бега, поскоков, разновидностей па польки, галопа. Обучение основным движениям и комбинациям Польки.

## **СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. И.И. Ионова. Ритмика. Учебно-методическое пособие для студентов вузов культуры и искусства, учителей ритмики и музыкальных работников. –Казань, Изд. «ГранДан», 2003.
2. Балет. Детская энциклопедия. –Москва, Изд. «Астрель», 2001.
3. Джозер С. Хавилер. Тело танцора. – Москва, Изд. «Новое слово», 2007.
4. В. Гиглаури. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. –Москва, Изд. «Век информации», 2010.