

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ**

«Рекомендовано»
Педагогическим советом
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
Протокол № 3
«28» мая 2026 г.



«Утверждаю» 
Директор ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
О.Н.Мельникова
«10» июня 2026 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Хореографическая студия
«Ритмы планеты»
(Развитие детей с ОВЗ при помощи танца)
на 2026 – 2027 учебный год**

Направленность	художественная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	7 – 18 лет
Срок реализации:	1 год

Разработчик программы:
Васильева Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
1.1. Актуальность и целесообразность программы.	2
1.2. Новизна программы.	2
1.3. Направленность данной программы	2
1.4. Цели и задачи программы.	3
1.5. Планируемые результаты:.....	3
1.6. Краткая характеристика целевой группы обучающихся.	3
1.7. Срок реализации программы и ее объем	3
1.8. Форма обучения.....	3
1.9. Режим занятий, особенности организации учебного процесса..	4
1.10. Формы подведения итогов реализации программы.	4
2. Содержание программы.....	5
2.1. Учебно-тематический план	5
2.2. Содержание учебно-тематического плана	6
3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.	12
3.1. Формы, методы и технологии	12
3.2. Формы контроля.	12
3.3. Критерии оценки.	13
3.4. Календарно учебный график.....	14
3.5. Материально-техническое обеспечение программы:.....	19
4. Список литературы.	20
5. Приложения к программе	21
Приложение № 1: «Оценочные материалы»	21
Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы».....	23
Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития обучающихся»	25
Приложение № 4 «Диагностические карты»	28
Приложение № 5: «Инструкция по технике безопасности на занятиях в танцевальной студии».....	29
Приложение № 6 «Пояснения к содержанию УТП»	32

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и целесообразность программы.

Стремление танцевать заложено природой в каждом человеке. И в наше время танцевать может каждый, независимо от таланта, данных, внешности. Обучение хореографии не обязательно сделает из человека танцора, но поможет пробудить творческие задатки, которые отпущены природой. Физическое развитие, приобщение к миру музыки, развивающая игра – все, что так необходимо ребенку, начиная с раннего возраста – все это включают в себя занятия хореографией. Чем раньше человек начнет заниматься, тем легче ему приобрести нужные знания и навыки, начиная просто с хорошей осанки и красивой походки, и заканчивая, умением танцевать в том стиле, который ему по душе.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления.

Актуальность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном номере, с другой стороны.

Целесообразность данной программы образует собой некую систему, состоящую из ряда взаимодействующих компонентов, в качестве которых выступают общефизическая подготовка, музыкальное и эстетическое воспитание. Успех и эффективность образования и воспитания ребенка зависит от правильного и умелого сочетания всех компонентов в педагогическом процессе.

1.2. Новизна программы.

В отличие от типовых, данная программа направлена не столько на разучивание хореографических композиции, сколько на интеграцию танцевального и театрального искусства. Для этого в программу включены занятия по развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

Тематика обучения разработана с учетом использования народных, образных и современных композиции (танцев).

1.3. Направленность данной программы - художественная.

1.4. Цели и задачи программы.

Цель: Гармоничное развитие личности средствами хореографии.

Задачи программы:

- Научить детей двигаться под музыку, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности;
- Научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- Разучить элементы разных по стилю танцевальных форм;
- Познакомить детей с лексикой танца;
- Создать крепкий и дружный коллектив;
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;
- Раскрыть творческие способности.

1.5. Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся должны:

- уметь передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- уметь исполнять простейшие элементы русского народного танца;
- освоят постановку корпуса, ног, рук;
- уметь выразительно двигаться под музыку, а также выражать образы или настроение музыки движениями;
- уметь импровизировать в ритме и характере музыки.

1.6. Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Занятия проводятся индивидуально или в мини-группах не более 6-ти человек. Мини-группы формируются в соответствии с возрастом или индивидуальными особенностями развития.

1.7. Срок реализации программы и ее объем - 1 год. 72 часа.

1.8. Форма обучения – очная.

1.9. Режим занятий, особенности организации учебного процесса.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 мин. Занятия включают в себя теоретическую, практическую работу, видео уроки, а также, выступления на конкурсах и концертах.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

Итогом обучения является ежегодный отчетный концерт, а также участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретических	Практически	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	тестирование
2	Азбука музыкального движения.	6	1	5	Открытое занятие
3	Партерная гимнастика.	13	2	11	Открытое занятие
4	Ритмика.	12	2	10	Открытое занятие
5	Импровизация.	10	-	10	Открытое занятие
6	Элементы пластики.	8	1	7	Открытое занятие
7	Элементы народного танца.	12	2	10	Открытое занятие
8	Постановочная работа.	10	-	10	Открытое занятие
Всего часов		72 ч.	9 ч.	63 ч.	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1. Вводное занятие	теоретическое занятие (1 час)	Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка. Ознакомление с планом работы на год.
2. Азбука музыкального движения	теоретическое занятие (1 час)	Правила выполнения упражнений. Терминология.
	практическое занятие – (5 часов)	Музыкально-пространственные упражнения. Музыкальные упражнения с передвижением, продвижения в различных рисунках. Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «темп», «ритм», «динамика», «музыкальная фраза», «акцент». Оформляется урок музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей.
3. <u>Партерная гимнастика</u>	теоретическое занятие (2 часа)	Содержание беседы: Что такое партерная гимнастика. Её цель и задачи. Осанка и правильное дыхание.
	практическое занятие – (11 часов)	Упражнения для стопы: • Вытягивание и сокращения стопы, две вместе и попеременно; • Вращение стоп внутрь и наружу. Упражнения для пресса и ног: • «Ножницы»; • «Велосипед»; • Рисунок или написание имени каждой

		ногой (нога – «карандаш»); • «Паучок»; • Поднимание корпуса из положения лежа – «нос в коленку»; • Поднимание ног наверх и опускание вниз. Упражнения для развития выворотности и растяжки: • «Лягушка»; • «Ноги врозь». Упражнения на гибкость и укрепление спины: • «Коробочка»; • «Кошечка»; • «Кольцо»; • «Лодочка».
4. Ритмика	теоретическое занятие (2 часа)	Правила выполнения упражнений. Терминология.
	практическое занятие – (10 часов)	<u>Упражнения на понимание ритмической структуры музыки:</u> • Простой шаг; • Шаг с остановками; • Чередование шага на полупальцах и пяточках; • «Прохлопывание» музыкальных отрывков; • «Просчитывание» вслух вместе с шагами и хлопками; • Очередное исполнение простейших движений: прыжков, приседаний (потактовое); • Движения в паре; • Упражнения с мячом и платочком; • Притопы на сильную долю и на затакт (слабый и сильный притоп); • Прыжки с полуповоротом. <u>Упражнения на передачу темпа музыки в движении:</u> • Чередование шага и бега (на смену темпа музыки); • Игра «маленькие ножки бегут по

		дорожке – большие ноги идут по дороге»; • Прыжки в различном темпе – большие и мелкие. <u>Упражнения на передачу характера музыки в движении:</u> • Игра «Медведи и бабочки» (тяжелый шаг и легкий бег на смену музыки); • Игры на соответствие правой и левой руки разному характеру музыки. <u>Упражнения на внимание и координацию движений:</u> • Игра «Прийти на свое место»; • Игра «Застыть в позе» (по сигналу); • Шаги вперед – назад, хлопки (в определенном количестве); • Повторение комбинаций из движений рук и ног; • Игра «Повторить движение» (водящего ребенка); • Упражнения на «право-лево». <u>Упражнения на построение рисунка:</u> • Линия, движение вперед ровной линией; • Колонна от 1 до 4 человек; • Круг, переход из линии в круг; • Выполнение простых движений «по линиям»; • «Воротца»; • «Змейка»; • «Звездочка». После освоения детьми азов музыкальной грамотности можно перейти к более сложным вещам - к пониманию музыкальных фраз и к различию музыкальных жанров. Немаловажная часть занятий ритмикой - разводка различных рисунков - от простого круга до сложных до-за-до и группировок. Такое соотношение музыки с движениями не только одного человека, а многих необходимо для дальнейшего участия в любом танце.
--	--	---

5. Импровизация	практическое занятие – (10 часов)	Импровизация подразумевает задание темы и музыки, движения же ребенок придумывает сам. Это развивает танцевальность, идущую не от заданных правил, а от души, желания ребенка.
6. Элементы пластики	теоретическое занятие (1 час)	Правила выполнения упражнений. Терминология.
	практическое занятие – (7 часов)	<u>Танец различных частей тела:</u> • Пружинные движения стоп вместе и поочередно; • Наклоны головы; • Движения плеч вниз-вверх; • Движения плеч по кругу (вперед, назад, в разные стороны); • Круговые движения кистей. <u>Движения, символически обозначающие какие-либо предметы, природные явления, животных:</u> • Круговые движения рук с прыжком (полет птицы); • Наклоны корпуса вперед и в стороны (деревья, гнущиеся под ветром); • Качающиеся и волнообразные движения рук; • Соединения движений рук и наклонов корпуса; • Переход с ноги на ногу; • Соединение перехода с ноги на ногу с движением рук; • «Кружение» на месте с правым поворотом головы (держим точку); • Ход «по ниточке»; • Вращение по диагонали со взятой точкой. <u>Движения как разрешения конкретной жизненно-предметной ситуации:</u> • Прыжки «через ручей»; • Прыжки «за орехами» вверх с одной ноги на другую;

		• Прыжки с поджатыми ногами; • Приседания «за грибами».
7. Элементы народного танца	теоретическое занятие (2 часа)	Беседа об основах народного танца, многообразии его видов и исполнительских традиций. Рассказ о географии и климате, жизненных и бытовых условиях, своеобразных музыкальных интонациях, костюмах, различии манер исполнения песен, плясок и даже отдельных движений русского народного танца.
	практическое занятие – (10 часов)	Поклоны. • Кивок головой; • Маленький поклон - корпус слегка наклоняется, делается кивок головой; • Поясничный поклон (наклон корпуса в пояс) - верхняя часть туловища от пояса наклоняется; • Глубокий поклон (ниже пояса) – низкий поклон до земли. Чаще всего это был мужской поклон, но это не значит, что голова касалась земли или пола. Шаги. • Основной. С продвижением вперед. С продвижением назад; • Шаг с притопом; • С продвижением вперед; • С продвижением назад; • С проскальзывающим притопом - с продвижением вперед; • Мелкий - с продвижением вперед. Парни делают шаг на полную стопу, девушки - на полупальцы. Этот же шаг может использоваться и с продвижением назад. Танцевальный бег. Существует три вида танцевального бега: • шаг-бег, • бег с отбрасыванием согнутых ног назад (исполняется с продвижением вперед, на месте и с небольшим продвижением назад); • бег с поднятием согнутых ног вперед

		(этот бег хорошо комбинируется с короткими прыжками-подскоками на двух ногах, с бегом с отбрасыванием согнутых ног назад и рядом других элементов). <u>Позиции рук</u> (открывание и закрывание рук); <u>Притопы</u> (удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп); <u>Припадание;</u> <u>Гармошка;</u> <u>Ковырялочка;</u> <u>Моталочка;</u> <u>Хлопушки</u> – в ладоши, по бедру в простых ритмических рисунках.
8. Постановочная работа	практическое занятие – (10 часов)	Подготовка номеров к выступлениям. Осуществляется на танцевальном материале студии.

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.

3.1. Формы, методы и технологии

Формы организации деятельности:

Групповые, индивидуальные репетиции, репетиции в малых группах.

Основные формы занятий:

Преимущественно используется практическая форма занятий. Теория необходимая для усвоения вводится в процессе репетиции. Основные формы проведения занятий: репетиция, диалог, игра.

Методы обучения:

При разучивании упражнений применяются различные методы и методические приемы.

Методы рассказа, объяснения, описания, опроса обучающегося.

Методы демонстрации: показ упражнения, использование наглядных пособий, просмотр выступлений известных хореографических коллективов.

При обучении хореографическим упражнениям используются различные методические приемы:

Упрощение техники исполнения упражнения, т.е. разучивание сначала подводящих упражнений, отдельных деталей, а затем овладение упражнением в целом.

Выполнение упражнения в медленном темпе позволяет лучше ощутить движения, обдумать детали, исправить ошибки.

Совершенствование отдельных деталей техники при целостном выполнении упражнения. При выполнении сложного движения или целой комбинации необходимо совершенствование отдельных фаз движения и отдельных частей комбинации.

Самоанализ обучающегося и анализ исполнения упражнения другими. Показ лучшего исполнения личного упражнения перед группой.

Главная методическая особенность хореографии заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении. Музыкальное сопровождение способствует созданию ярких представлений о характере движений, придает им соответствующую эмоциональную окраску и облегчает их выполнение.

3.2. Формы контроля.

Для оценки эффективности реализации программы, а также, для обеспечения индивидуального подхода к обучающимся, проводятся следующие виды контроля:

входной контроль: (собеседование, выполнение базовых упражнений). Проводится при зачислении ребенка в объединение, с целью определения его стартовой позиции.

промежуточный контроль: (открытый урок) Проводится по итогам первого полугодия.

итоговый контроль: (отчетный концерт, открытый урок. Участие в конкурсах и фестивалях) проводится в конце учебного года.

3.3. Критерии оценки.

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- уровень практический навыков и умений, предусмотренных программой;
- степень мотивации и активности;
- уровень социальных и коммуникативных навыков;
- трудолюбие и трудоспособность;
- уровень самостоятельности, ответственности и аккуратности;
- уровень творческой инициативности.

3.4. Календарно учебный график.

	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	сентябрь	По расписанию		Беседа	1 час.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
2.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
3.	сентябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
4.	сентябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
5.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
6.	сентябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
7.	сентябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
8.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1 час	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
9.	октябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
10.	октябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
11.	октябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
12.	октябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
13.	октябрь	По расписанию		Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
14.	октябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)

15.	октябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
16.	октябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
17.	октябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
18.	ноябрь	По расписанию	Интерактивная лекция	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
19.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
20.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
21.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
22.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
23.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
24.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца	Хал хореографии	Открытый урок (зачет)
25.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
26.	ноябрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
27.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Азбука музыкального движения.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
28.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
29.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
30.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)

31.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
32.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
33.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
34.	декабрь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
35.	январь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
36.	январь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
37.	январь	По расписанию	Интерактивная лекция	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
38.	январь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
39.	январь	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
40.	январь	По расписанию	Интерактивная лекция	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
41.	февраль	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
42.	февраль	По расписанию	Интерактивная лекция	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
43.	февраль	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
44.	февраль	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
45.	февраль	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы народного танца.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
46.	февраль	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	выступление
47.	февраль	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	выступление

48.	февраль	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	выступление
49.	февраль	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Актный зал	выступление
50.	март	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Актный зал	выступление
51.	март	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
52.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
53.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
54.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
55.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
56.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
57.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
58.	март	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
59.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
60.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
61.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
62.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
63.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
64.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)

65.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Импровизация.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
66.	апрель	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Элементы пластики.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
67.	май	По расписанию	Тренировочное занятие	1 час.	Ритмика.	Зал хореографии	Открытый урок (зачет)
68.	май	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	Отчетный концерт
69.	май	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	Отчетный концерт
70.	май	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Зал хореографии	Отчетный концерт
71.	май	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Актный зал	Отчетный концерт
72.	май	По расписанию	урок-репетиция	1 час.	Постановочная работа	Актный зал	Отчетный концерт

3.5. Материально-техническое обеспечение программы:

- Для проведения занятий необходимо наличие:
- Специально оборудованный зал, с хорошим освещением, специальным напольным покрытием.
- Зеркала.
- Балетный станок.
- Музыкальный центр с флеш-накопителем.
- Гимнастические коврики.
- Танцевальная обувь, форма для занятий хореографией.

3.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

- Инструкция по технике безопасности.
- Словарь хореографических терминов.
- Тесты по ТБ.
- Видео материал.

4. Список литературы.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-фз.
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р)
- 4.Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования для детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018г. № 298).
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022г. № 629 (Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023г.и действует по 28.10.2029г.).
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОгМ от 24.10.2022г. № 868)».
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Базарова н., Мей В. Азбука классического танца – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 1999.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца – Л.-М., 1963.
4. Воронина И. Историко – бытовой танец. Учебное пособие – М.,1980.
5. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.-М.,1981.
6. Театр, где играют дети: Учебно – методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов/ Под ред, А. Б.Никитиной – М., 2001.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету-М.,1994.
8. Климов А. Основы русского народного танца-М.,1994.

5. Приложения к программе

Приложение № 1: «Оценочные материалы»

Проверка степени усвоения студийцами правил техники безопасности. Вопросы и варианты ответов зачитывает педагог, дети устно отвечают. Если кто-то отвечает неверно, ситуация повторно разбирается с приведением примеров. Желательно, чтобы доказал неправильность ответа кто-то из студийцев.

1. Что нужно сделать перед тем, как приступить к занятиям?
 - А. плотно покушать
 - Б. попить ледяной воды из водопроводного крана.
 - В. снять часы и украшения крупного размера или имеющие острые элементы.
2. Какая одежда и обувь необходима для занятий?
 - А. праздничная
 - Б. специальная форма, танцевальная обувь.
 - В. яркая одежда с множеством бантиков, рюшей и школьные туфли.
3. Послушайте внимательно утверждения, которые я зачитаю. Если они верные говорите да, если же нет, отвечаете нет.
 1. Студийцам запрещается приносить на занятия колюще-режущими предметы, спички, зажигалки и другие предметы, являющиеся источником опасности.
 2. Если ты опоздал на занятие и пропустил разминку, необходимо как можно быстрее активно включиться в упражнение, которое выполняют остальные ребята.
 3. Когда педагог объясняет упражнение нужно задавать как можно больше вопросов.
 4. Приступить к выполнению упражнения нужно, как только ты понял задание, не дожидаясь команды педагога.
 5. До начала занятия или во время перерыва можно побегать по просторному залу.
 6. Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене студийцами.
 7. Если ты не можешь найти свой реквизит, костюм, то нужно найти и взять что-то более менее подходящее по размеру и цвету.
 8. По окончании занятий, воспитанники должны выходить из зала под наблюдением руководителя
 9. Сразу после занятий можно идти на прогулку, даже если на улице зима.

10. Занятия в танцевальной студии самое важное дело, поэтому активно участвовать во всех упражнениях нужно даже если ты плохо себя чувствуешь или испытываешь боль.

11. Если во время занятия получена травма необходимо терпеть и сообщить педагогу о случившемся только после окончания очередного упражнения.

12. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.д.) студиец должен незамедлительно покинуть опасный участок под руководством педагога.

Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы»

Критерии оценки	Показатели оценки	Система оценивания	
		«баллы»	«уровни»
Теоретическая подготовка			
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Овладел всем, или практически всем объемом знаний, предусмотренных программой. Знает терминологию, четко и быстро отвечает на вопросы теоретической части. Может привести примеры.	«5»	«высокий»
	Овладел более чем ½ знаний, предусмотренных программой. Разбирается в основных понятиях, может сформулировать ответ на вопросы теоретической части при помощи наводящих вопросов педагога.	«4»	«средний»
	Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой. Путается в терминологии. Затрудняется отвечать на вопросы теоретической части. Путает основные понятия.	«3»	«низкий»
Практическая подготовка			
Общий уровень овладения умениями и навыками, предусмотренный Программой	Овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными Программой (полное соответствие практических умений и навыков программным требованиям); выполняет практические задания в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности; самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания и практический опыт; выполняет практические задания с учетом правил техники безопасности и работы с оборудованием; участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«5»	«очень высокий»
	Овладел основным объёмом умений и навыков, предусмотренных Программой; выполняет практические задания полностью, но допускает в них не более одной негрубой ошибки/одного-двух недочетов/выполняет с небольшими подсказками педагога; использует в практических заданиях творческий подход; выборочно участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«4»	«высокий»
	Усвоил ½ объёма умений и навыков, предусмотренных Программой (частичное соответствие количества приобретённых практических умений и навыков, планируемого по	«3»	«средний»

	Программе); практические задания преимущественно выполняет на основе образца (творческую инициативу проявляет редко); допускает одну-две грубые ошибки, которые исправляет самостоятельно, но по указанию педагога; редко участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.		
	Усвоил менее ½ объёма умений и навыков, предусмотренных Программой; допускает более двух грубых ошибок в ходе практического задания; в состоянии выполнять лишь простейшие упражнения, не проявляя творческие инициативы; не участвует (отказывается участвовать) в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«2»	«низкий»

Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития обучающихся»

Критерии оценки	Показатели оценки	Система оценивания («уровни»)
Мотивация и активность	Мотивирован на получение знаний и работу; на занятиях активен; проявляет устойчивый познавательный интерес и инициативу в дополнительном повышении уровня знаний и умений; целеустремлен.	«очень высокий»
	Мотивация и целеустремлённость социально ориентированные; активен на занятиях; не всегда проявляет познавательный интерес.	«высокий»
	Мотивация ситуативная и зависит от настроения. Малоактивен, в основном наблюдает за деятельностью других. Целеустремлённость не сформирована («загорается», но быстро «остывает»).	«средний»
	Мотивация к занятиям и получению новых знаний и умений отсутствует; активность проявляет редко, необходима стимуляция педагога; пропускает занятия; мешает другим; целеустремлённость отсутствует.	«низкий»
Социальные и коммуникативные умения	Легко вступает в диалог и поддерживает контакты; вежлив в разговорах; разрешает конфликты конструктивным способом; дружелюбен со всеми; добивается высоких результатов; хороший организатор при участии в групповой работе; инициативен; при работе в группе прислушивается к мнению других; толерантен; готов к разновозрастному сотрудничеству на основе общего коллективного творчества; готов прийти на помощь.	«очень высокий»
	Вступает и поддерживает контакты; старается избегать конфликтов; дружелюбен со всеми; способен к взаимопомощи; умеет работать в группе; умеет организовать групповую работу, но по назначению педагога; стремится прислушиваться к мнению других; уважает позицию других, хотя может иногда поспорить.	«высокий»
	В диалог включается неохотно; случаются конфликты со сверстниками; оказывает помощь на основании взаимной выгоды; предпочитает индивидуальную деятельность групповой; ориентирован в основном на педагога или на физически более сильных сверстников; толерантность проявляет избранно.	«средний»
	Замкнут; общение затруднено; адаптируется в коллективе с трудом; является инициатором конфликтов; работать может только индивидуально под	«низкий»

	контролем педагога; не толерантен; не инициативен; сложно привлечь к участию в коллективных мероприятиях и общих праздниках; другим помогать не любит.	
Трудолюбие и трудоспособность	Трудолюбив и прилежен; целеустремлен и всегда добивается положительных результатов; усидчив; умеет планировать свои действия в целом и на отдельных этапах работы.	«очень высокий»
	Трудолюбив; работоспособен; добивается хороших результатов, но часто при помощи взрослых; усидчивость проявляется при большой заинтересованности в осуществляемой работе.	«высокий»
	Трудолюбив, если есть личный интерес; в групповой работе охотно выполняет поручения других; результативность низкая, т.к. не хватает усидчивости и терпения.	«средний»
	Не доводит начатую работу до конца; нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.	«низкий»
Самостоятельность, ответственность, аккуратность	Присутствует внутренняя мотивация к культуре поведения, дисциплинированности, самостоятельности и самоконтролю; имеет чувство собственного достоинства; ответственно относится к любому поручению и охотно их выполняет; способен анализировать причины своего успеха/неуспеха; умеет формулировать собственное мнение и позицию.	«очень высокий»
	Поручения выполняет добросовестно, ответственно, но без личной мотивации и инициативности; в работе аккуратен, независимо от наличия или отсутствия контроля; самостоятельно предлагает помощь и сотрудничество; в принятии решений и при анализе результатов своей деятельности не всегда самостоятелен и нуждается в помощи.	«высокий»
	Поручения выполняет неохотно; ответственность, аккуратность и культуру поведения проявляет только при наличии контроля и требований педагога; анализ результатов своей работы осуществляет неохотно и только при помощи педагога; самостоятельные решения принимает редко.	«средний»
	Уклоняется от выполнения поручений и выполняет их не добросовестно; за аккуратностью (личной и в деятельности) не следит, - нужен контроль извне; слабо сформировано чувство ответственности за порученное дело; часто нарушает правила поведения и не всегда реагирует на воспитательные воздействия; отсутствуют навыки самокритичности и самостоятельности в анализе своих действий.	«низкий»
Творческая инициативность	Имеет высокий творческий потенциал и обладает творческой инициативой; находит нестандартные решения образовательных вопросов и новые, рациональные способы выполнения заданий.	«очень высокий»

	Способен принимать творческие решения, но, в основном, используя традиционные способы их поиска.	«высокий»
	Может работать в творческой группе сверстников при постоянной поддержке и контроле педагога; способен принимать творческие решения, но, по настроению и очень выборочно.	«средний»
	В работе при выполнении заданий не проявляет творческих инициатив; уровень выполнения заданий, как правило, низкий.	«низкий»

Приложение № 4 «Диагностические карты»

Диагностическая карта оценки результатов обучающегося

ФИО обучающегося -			
Дата зачисления -			
Дата отчисления –			
Вид контроля	Входной контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Дата проведения контроля			
Критерии	Кол-во баллов		
Теоретические знания учащегося.			
• Техника безопасности			
Практические умения и навыки учащегося.			
• партерная гимнастика			
• ритмика			
• импровизация			
• элементы народного танца			
Сумма баллов			
Уровень освоения программы			

Диагностическая карта оценки результатов освоения ДООП «Ритмы планеты», сводная по группе обучающихся.

Наименование группы		
Параметры результативности	Вид контроля	
	Промежуточная аттестация I полугодие	Итоговая аттестация II полугодие
Количество обучающихся, занимающихся в объединении на начало отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных по собственному желанию в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных в связи с отчислением из Центра в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, прошедших аттестацию		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени:		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени (в процентах):		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		

Приложение № 5: «Инструкция по технике безопасности на занятиях в танцевальной студии»

Общие требования безопасности:

- 1 К занятиям и спектаклям допускаются студийцы, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.
- 2 К занятиям в танцевальной студии допускаются лица, имеющие заключение врача, разрешающее физические нагрузки, возникающие во время занятий.
- 3 Численность воспитанников в группе не должна превышать норм, положенных по СанПин.
- 4 Занимающиеся должны быть ознакомлены с расположением функциональных помещений студии и, в частности, с местом занятий.
- 5 Занятие начинается только в присутствии руководителя.
- 6 Танцевальный зал должен быть обеспечен огнетушителем.
- 7 Опасные производственные факторы:
 - выполнение упражнений без разминки;
 - невнимание и отсутствие дисциплины на занятиях;
 - повреждения, полученные при неправильном обращении с реквизитом и декорациями.
- 8 При получении травмы необходимо экстренно обратиться к педагогу, который обязан оказать первую медицинскую помощь, вызвать медицинскую сестру (или, по необходимости, отправить воспитанника в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении взрослого), сообщить о случившемся руководству.

Требования безопасности перед началом занятий:

- 1 Перед тем как приступить к занятиям, необходимо переодеться в танцевальную форму, обувь, снять часы и украшения крупного размера или имеющие острые элементы.
- 2 Последний прием пищи разрешается не менее чем за 30 минут до начала занятий.
- 3 Запрещается пить воду из водопроводного крана (холодную, некипяченую).

Требования безопасности во время занятий:

- 1 В хореографическом зале воспитанники должны заниматься только в специальной форме и танцевальной обуви.

2 Студийцам запрещается приносить на занятия колюще-режущими предметы, спички, зажигалки и другие предметы, являющиеся источником опасности.

3 Во время занятий нельзя употреблять конфеты, жевательную резинку и любую пищу.

4 Перед выполнением основных упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц, студийцы, опоздавшие на разминочный блок, к занятиям не допускаются.

5 При объяснении педагога соблюдать тишину.

6 На занятиях студийцы обязаны четко и точно выполнять распоряжения педагога и начинать выполнение упражнения только с разрешения педагога.

7 Запрещается толкать друг друга, ставить подножки и др. Также запрещается бегать по помещению во время перерыва и на занятиях (если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса).

8 При работе в парах или группах запрещается выполнять упражнение, если не готов напарник.

9 Нахождение студийцев на сцене и за кулисами строго запрещается, исключая выступления и репетиции, в которых они заняты.

10 За кулисами следует передвигаться осторожно, не бегать, не лазать по находящимся в кулисах декорациям.

11 Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене студийцами. Со своим реквизитом и местом его хранения на спектакле студийцы знакомятся заранее.

12 Не допускается замена реквизита посторонними предметами. Менять утвержденный костюм и его элементы без разрешения педагога также категорически запрещается.

Требования безопасности по окончании занятий:

1 По окончании занятий, воспитанники должны выходить из зала под наблюдением руководителя.

2 Рекомендуются вымыть руки теплой водой с мылом.

3 В холодную погоду нельзя сразу после занятий, когда мышцы еще разогреты, выходить на улицу.

Требования безопасности в непредвиденных ситуациях:

1 Не разрешается приступать к занятиям при болевых ощущениях в теле, головной боли, слабости, повышенной температуре. Необходимо поставить руководителя в известность о плохом самочувствии.

2 При появлении боли или плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

3 При получении травмы, пострадавшему необходимо немедленно обратиться к руководителю для оказания медицинской помощи. Руководитель сообщает о происшествии дежурному администратору учреждения.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

В случаях, когда во время репетиций или во время выступления на сцене, студиец обнаружил недоброкачественное соединение и крепление декораций, установку бутафорских изделий, неисправности в электрической проводке, не приближаясь к опасному участку, он обязан: прекратить репетицию, если эти неисправности угрожают жизни и здоровью; не приступать к репетиции до устранения неисправностей.

При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.д.) немедленно сообщить о неисправностях педагогу;

студиец должен незамедлительно покинуть опасный участок под руководством педагога.

Приложение № 6 «Пояснения к содержанию УТП»

Азбука музыкального движения

Музыкально-пространственные упражнения. Музыкальные упражнения с передвижением, продвижения в различных рисунках. Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «темп», «ритм», «динамика», «музыкальная фраза», «акцент». Оформляется урок музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей.

Партерная гимнастика

Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует полное расслабление мышц, которое так же необходимо ощутить.

Для воспитания навыков правильной осанки немаловажное значение имеет контроль осанки с помощью зеркала. Ученик подходит к зеркалу. Сначала надо поставить его в фас, затем в профиль в привычной ему позе. Педагог указывает на неправильности положения головы, надплечий, позвоночника, грудной клетки, живота, ног. Разъясняет и показывает, как можно исправить те или иные недостатки данными упражнениями. Ученик по памяти (мышечно-суставное чувство) принимает правильную осанку, несколько раз повторяя, запоминает ее.

Основная задача партерной гимнастики – организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы связки и суставы. В индивидуальном порядке исправить имеющиеся недостатки в осанке.

Партерная гимнастика включает в себя:

Упражнения для стопы:

Вытягивание и сокращения стопы, две вместе и попеременно;

Вращение стоп внутрь и наружу.

Упражнения для пресса и ног:

«Ножницы»;

«Велосипед»;

Рисунок или написание имени каждой ногой (нога – «карандаш»);

«Паучок»;

Поднимание корпуса из положения лежа – «нос в коленку»;

Поднимание ног наверх и опускание вниз.

Упражнения для развития выворотности и растяжки:

«Лягушка»;

«Ноги врозь».

Упражнения на гибкость и укрепление спины:

«Коробочка»;

«Кошечка»;

«Кольцо»;

«Лодочка».

Ритмика

Упражнения на понимание ритмической структуры музыки:

- Простой шаг;
- Шаг с остановками;
- Чередование шага на полупальцах и пяточках;
- «Прохлопывание» музыкальных отрывков;
- «Просчитывание» вслух вместе с шагами и хлопками;
- Очередное исполнение простейших движений: прыжков, приседаний (потактовое);
- Движения в паре;
- Упражнения с мячом и платочком;
- Притопы на сильную долю и на затакт (слабый и сильный притоп);
- Прыжки с полуповоротом.

Упражнения на передачу темпа музыки в движении:

- Чередование шага и бега (на смену темпа музыки);
- Игра «маленькие ножки бегут по дорожке – большие ноги идут по дороге»;
- Прыжки в различном темпе – большие и мелкие.

Упражнения на передачу характера музыки в движении:

- Игра «Медведи и бабочки» (тяжелый шаг и легкий бег на смену музыки);
- Игры на соответствие правой и левой руки разному характеру музыки.

Упражнения на внимание и координацию движений:

- Игра «Прийти на свое место»;

- Игра «Застыть в позе» (по сигналу);
- Шаги вперед – назад, хлопки (в определенном количестве);
- Повторение комбинаций из движений рук и ног;
- Игра «Повторить движение» (водящего ребенка);
- Упражнения на «право-лево».

Упражнения на построение рисунка:

- Линия, движение вперед ровной линией;
- Колонна от 1 до 4 человек;
- Круг, переход из линии в круг;
- Выполнение простых движений «по линиям»;
- «Воротца»;
- «Змейка»;
- «Звездочка».

После освоения детьми азов музыкальной грамотности можно перейти к более сложным вещам - к пониманию музыкальных фраз и к различию музыкальных жанров.

Немаловажная часть занятий ритмикой - разводка различных рисунков - от простого круга до сложных до-за-до и группировок. Такое соотношение музыки с движениями не только одного человека, а многих необходимо для дальнейшего участия в любом танце.

Импровизация.

В основном элементы импровизации используются в занятиях с маленькими детьми, так как похожи на игру, в то же время могут развивать танцевальность, идущую не от заданных правил, а от души, желания ребенка танцевать. Если старшие дети могут выразить эмоции в готовой танцевальной схеме, то для младших это затруднительно, так как процесс запоминания и выделяния движений отнимает много психических сил и может не оставить места выразительности. Если же нет схемы движений, которую нужно запомнить, сделать, а есть просто танец на тему и под музыку, ребенку легче самовыразиться.

Элементы импровизации могут быть короткими и вводиться для отдыха в середине занятия (например, детям дается задание изобразить, как «тает мороженое», либо как кружатся снежинки).

Импровизация может быть групповой, например, изобразить лепестки одного цветка, а также, может быть ролевой, когда каждому отводится роль в общей танцевальной композиции. Движение в импровизации должно исходить от побуждения ребенка, должно быть связано с его внутренними импульсами.

Элементы пластики

Танец различных частей тела:

- Пружинные движения стоп вместе и поочередно;
- Наклоны головы;
- Движения плеч вниз-вверх;
- Движения плеч по кругу (вперед, назад, в разные стороны);
- Круговые движения кистей.

Движения, символически обозначающие какие-либо предметы, природные явления, животных:

- Круговые движения рук с прыжком (полет птицы);
- Наклоны корпуса вперед и в стороны (деревья, гнущиеся под ветром);
- Качающиеся и волнообразные движения рук;
- Соединения движений рук и наклонов корпуса;
- Переход с ноги на ногу;
- Соединение перехода с ноги на ногу с движением рук;
- «Кружение» на месте с правым поворотом головы (держим точку);
- Ход «по ниточке»;
- Вращение по диагонали со взятой точкой.

Движения как разрешения конкретной жизненно-предметной ситуации:

- Прыжки «через ручей»;
- Прыжки «за орехами» вверх с одной ноги на другую;
- Прыжки с поджатыми ногами;
- Приседания «за грибами».

Элементы пластики даются не отдельным комплексом, а вводятся в занятие на ряду с другими элементами, например, немного в начале занятия - как общая разминка, немного в середине занятия, после классики - для раскрепощения, немного в конце занятия - как игра.

Элементы народного танца (русский)

Дать понять об основах русского народного танца, показать многообразие его видов и различную манеру исполнения, познакомить с исполнительскими традициями русского танца. Чтобы лучше усвоить манеру исполнения русского танца, ученик с учетом своей индивидуальности, должен прочувствовать все нюансы движения, его характер, своеобразие жеста. Рассказать о географии и климате, жизненных и бытовых условиях,

своеобразных музыкальных интонациях, показать исполнительский стиль, костюмы, манеру исполнения песен, плясок и даже отдельных движений.

Поклоны. Обычай приветствовать поклоном знакомого или даже незнакомого человека дошел до нас из глубокой древности. Урок также следует начинать поклоном - приветствием, а заканчивать его поклоном, имеющим уже другое значение, - благодарность преподавателю и концертмейстеру. Существует несколько видов поклонов:

- Кивок головой;
- Маленький поклон - корпус слегка наклоняется, делается кивок головой;
- Поясничный поклон (наклон корпуса в пояс) - верхняя часть туловища от пояса наклоняется;
- Глубокий поклон (ниже пояса) – низкий поклон до земли. Чаще всего это был мужской поклон, но это не значит, что голова касалась земли или пола.

Шаги. В русском народном танце существует большое количество шагов, но все они основаны на простом шаге и являются либо его разновидностью, либо развитием.

- Простые шаги;
- Основной. С продвижением вперед. С продвижением назад;
- Шаг с притопом. С продвижением вперед. С продвижением назад;
- С проскальзывающим притопом - с продвижением вперед;
- Мелкий - с продвижением вперед. Парни делают шаг на полную стопу, девушки - на полупальцы. Этот же шаг может использоваться и с продвижением назад.

Танцевальный бег. Существует три вида танцевального бега: шаг-бег, бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

- шаг-бег (беговой шаг).
- С отбрасыванием согнутых ног назад. Бег с отбрасыванием ног назад выполняется с продвижением вперед, на месте и с небольшим продвижением назад.
- С поднятием согнутых ног вперед. Этот бег хорошо комбинируется с короткими прыжками-подскоками на двух ногах, с бегом с отбрасыванием согнутых ног назад и рядом других элементов.

Позиции рук, открывание и закрывание рук;

Танцевальные шаги с носка (простой шаг вперед, с притопом, с проскальзывающим притопом- с продвижением вперед, переменный шаг вперед);

Притопы (удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп);

Припадание;

Гармошка;

Танцевальный бег: шаг-бег, с отбрасыванием согнутых ног назад, с поднятием согнутых ног вперед.

Ковырялочка;

Моталочка;

Хлопушки— в ладоши, по бедру в простых ритмических рисунках.